

5 Σεπτεμβρίου 2016

## Μην “πυροβολείτε” τους υδατάνθρακες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν και

πρόκειται, μαζί με τις πρωτεΐνες και τα λίπη, για το τρίτο βασικότερο στοιχείο της διατροφής μας, οι υδατάνθρακες έχουν ουκ ολίγες φορές κατηγορηθεί για αύξηση βάρους και “εκδιωχθεί” από την καθημερινή μας διατροφή. Πόσο ένοχοι είναι όμως οι υδατάνθρακες στην πρόσληψη κιλών και γιατί πρέπει να τους εντάσσουμε στη διατροφή μας;

Η απάντηση είναι απλή: χωρίς πρόληψη υδατάνθρακα, δεν μπορείτε να νιώσε χορτάτοι. Και αυτό γιατί οι υδατάνθρακες αντιπροσωπεύουν την πιο σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Υπάρχουν σε διάφορες μορφές και τους συναντούμε κυρίως σε αμυλούχες τροφές, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι, και σε κάποια ροφήματα, όπως οι χυμοί φρούτων και τα ποτά με ζάχαρη.

Βασική λειτουργία των υδατανθράκων είναι η παροχή ενέργειας, ωστόσο ο ρόλος τους είναι σημαντικός και για τη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων, καθώς και για το σχηματισμό δομών υδατανθράκων στην επιφάνεια των κυττάρων.

Το ανθρώπινο σώμα χρησιμοποιεί τους υδατάνθρακες στη μορφή της γλυκόζης. Η γλυκόζη μπορεί επίσης να μετατραπεί σε γλυκογόνο, έναν πολυσακχαρίτη όμοιο με το άμυλο, ο οποίος αποθηκεύεται στο συκώτι και τους μύς κι είναι άμεσα διαθέσιμο ως πηγή ενέργειας για το σώμα. Ο εγκέφαλος και τα ερυθροκύτταρα χρειάζονται τη γλυκόζη ως πηγή ενέργειας, εφόσον δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν το λίπος, τις πρωτεΐνες ή άλλες μορφές ενέργειας γι’ αυτόν το σκοπό. Για αυτό το λόγο, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πρέπει να διατηρούνται συνεχώς στο βέλτιστο επίπεδο. Όταν καταναλώνεται ένα υδατανθρακούχο τρόφιμο, υπάρχει μια αντανακλαστική αύξηση και επακόλουθη μείωση των επιπέδων γλυκόζης αίματος. Οι τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη προκαλούν μεγαλύτερη αντίδραση της γλυκόζης στο αίμα απ’ ό,τι οι τροφές με χαμηλό. Επίσης, η πέψη και η απορρόφηση των τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη γίνεται με πιο αργό ρυθμό απ’ ό,τι των τροφών με υψηλό.

Τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη:

Ωμά μήλα

Φακές

Σόγια

Κόκκινα φασόλια

Αγελαδινό γάλα

Καρότα (βρασμένα)

Κριθάρι

Χυμός μήλων

Ωμά πορτοκάλια/χυμός πορτοκαλιού

Μπανάνα

Γιαούρτι (φρούτων)

Τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη:

Ψωμί (άσπρο ή ολικής άλεσης)

Βραστή πατάτα

Δημητριακά τύπου cornflakes

Τηγανιτές πατάτες

Μέλι

Άσπρο ρύζι

Σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν στη διατροφή “κόβονται μαχαίρι” οι υδατάνθρακες υπό το φόβο πρόσληψης βάρους, ο οργανισμός δεν νιώθει κορεσμό, με αποτέλεσμα τα κιλά να επιστρέφουν μετά από λίγο καιρό. Εντούτοις, είναι αλήθεια πως η κατανάλωση θα πρέπει να γίνεται με μέτρο, να μην υπερβαίνουν το 25- 30% του πιάτου μας, ενώ καλό θα είναι να μην καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες το βράδυ. Σημασία έχει επίσης ο τρόπος μαγειρέματος, αλλά και η επεξεργασία των τροφίμων: έτσι η βραστή πατάτα είναι προτιμότερη από την τηγανιτή, και το καστανό ρύζι πολύ πιο ωφέλιμο από το άσπρο.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)