

16 Φεβρουαρίου 2019

Τελικά παχαίνει το ψωμί; Πόσες φέτες μπορώ να φάω;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Δεν φταίει το ψωμί που δεν χάνουμε βάρος, αλλά το συνολικό ημερήσιο θερμιδικό περιεχόμενο που προσλαμβάνουμε

Η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Αθηνά Ρούντου λύνει τις απορίες όλων σχετικά με το ψωμί και τη δίαιτα.

Πολλές φορές συσχετίζουμε την κατανάλωση ψωμιού με την αύξηση βάρους.

Πρέπει να γίνει σαφές πως η ρύθμιση του βάρους εξαρτάται αποκλειστικά από το συνολικό ημερήσιο θερμιδικό περιεχόμενο που προσλαμβάνει κανείς. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που παχαίνουν και τρόφιμα που αδυνατίζουν. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο συγκεκριμένου θερμιδικού περιεχομένου οφείλει να χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία, στηριζόμενο σε όλες τις ομάδες τροφίμων.

Να μην παραλείψουμε το γεγονός ότι το ψωμί και τα δημητριακά βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, που σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά.

Η κατανάλωση του ψωμιού αποτελεί υγιεινή επιλογή και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει ωφελούν τον οργανισμό πολλαπλά:

Φυτικές ίνες, απαραίτητες για την καλή πέψη και λειτουργία του εντέρου.

Άμυλο, που αποτελεί «γρήγορη» πηγή ενέργειας του οργανισμού.

Βιταμίνες της ομάδας Β (Β1 και Β2), οι οποίες συνεισφέρουν στην καλή κατάσταση του νευρικού συστήματος και στη ρύθμιση του μεταβολισμού.

Το μαύρο ψωμί έχει περίπου τις ίδιες θερμίδες με το λευκό -κάθε φέτα 30

γραμμαρίων προσδίδει περίπου 70-80 θερμίδες

Υπάρχουν διάφορα είδη ψωμιού. Το κοινό (λευκό) ψωμί, το ψωμί σίκαλης που γίνεται από μίγμα σιτάλευρου και αλεύρου σίκαλης, το ψωμί ολικής αλέσεως που παρασκευάζεται από άλεσμα όλου του σιταριού (μαζί με το φλοιό) και το πολύσπορο ψωμί που γίνεται από το σύνολο των δημητριακών, όπως το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη και το καλαμπόκι.

Η σωστή κατανάλωση ψωμιού δεν παχαίνει. Το ψωμί σικάλεως θεωρείται «διαιτητικό» προϊόν και αποτελεί κλασική πρόταση σε διαιτολογία μείωσης σωματικού βάρους. Η αλήθεια είναι ότι το μαύρο ψωμί έχει περίπου τις ίδιες θερμίδες με το λευκό. Κάθε φέτα 30 γραμμαρίων προσδίδει περίπου 70-80 θερμίδες. Η ποσότητα του ψωμιού που πρέπει να καταναλώνει ο καθένας εξαρτάται από τις θερμιδικές απαιτήσεις, καθώς και το ημερήσιο πρόγραμμά του. Προσεγγιστικά μπορούμε να πούμε ότι μια ισορροπημένη κατανάλωση ψωμιού αντιστοιχεί σε 4-5 φέτες.

Η σαφής υπεροχή του ψωμιού σικάλεως ή ολικής άλεσης ή του πολύσπορου δεν προσδιορίζεται στο χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, αλλά στις θετικές επιδράσεις των φυτικών ινών που περιέχει, οι οποίες συμβάλλουν στη ρύθμιση του σωματικού βάρους, στη μειωμένη απορρόφηση λίπους και στη μείωση της LDL-κακής χοληστερόλης αίματος.

Ρούντου Αθηνά, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Επιστημονική διευθύντρια Λόγω... διατροφής Κατερίνη-Λάρισα

Ιδρυτικό μέλος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

www.logodiatrofis.gr, www.activekids.gr, www.care24.gr

Πηγή:flowmagazine.gr