

## Ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως: 5 στους 5 ειδικούς λένε Ναι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν

έρχεται η ώρα να συγκρίνουμε τα ολικής με τα λευκά τρόφιμα, τα πρώτα κερδίζουν πάντα το «φωτοστέφανο» της υγείας.

Τα ζυμαρικά από 100% αλεύρι ολικής αλέσεως διατηρούν τα τρία βασικά μέρη του σταριού: το πίτουρο, το φύτρο και το ενδοσπέρμιο. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Μία μερίδα (1 φλιτζάνι) μαγειρεμένα μακαρόνια ολικής αλέσεως έχει περίπου το 23% των καθημερινών σας αναγκών σε φυτικές ίνες (τα λευκά ζυμαρικά περιέχουν 9%) και το 16% της ημερήσιας ανάγκης σας σε φυτική πρωτεΐνη.

Στα λευκά ζυμαρικά, το ενδοσπέρμιο έχει απογυμνωθεί, και αυτό έχει σαν αντίκτυπο την απώλεια του 25% των πρωτεϊνών του σιτηρού. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που τρώνε αυτά τα εξευγενισμένα αλεύρια άμυλα έχουν υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιακής νόσου σε σύγκριση με εκείνους που καταναλώνουν τρόφιμα ολικής αλέσεως.

Τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που καταλαμβάνουν όγκο στο έντερο, βοηθούν στον κορεσμό, και ως εκ τούτου είναι πιο ευνοϊκά για τον έλεγχο της όρεξης και του σωματικού βάρους. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες μειώνουν την απορρόφηση του διατροφικού λίπους και συμβάλλουν στη μείωση της ολικής χοληστερόλης, με αποτέλεσμα να δρουν προστατευτικά στην υγεία της καρδιάς. Σιγουρευτείτε ότι διαβάσετε τις ετικέτες! Εντοπίστε τον όρο “ολικής” σε κάθε ετικέτα σιτηρών, όπως «100% δημητριακά ολικής αλέσεως» ή «100% ολόκληρο το αλεύρι σίτου.”

5 λόγοι που θα πρέπει να προτιμάμε τα ζυμαρικά Ολικής Άλεσης:

#### 1. Παροχή Ενέργειας

Οι υδατάνθρακες είναι γνωστοί ως μακροθρεπτικά συστατικά, που χρειάζεται το σώμα μας σε μεγάλες ποσότητες. Λειτουργούν για να σας δώσουν την ενέργεια που χρειάζεστε και να υποστηρίξουν τον εγκέφαλο και το νευρικό σας σύστημα. Απλούς υδατάνθρακες συναντάμε σε κέικ, σφολιατοειδή, καραμέλες, γλυκά, ποτά και σακχαρούχα αναψυκτικά. Όταν καταναλώνετε, απλούς υδατάνθρακες σας παρέχουν μια γρήγορη δόση ενέργειας, που εξασθενεί γρήγορα. Τα λευκά ζυμαρικά είναι «τεχνικά» σύνθετοι υδατάνθρακες, αλλά έχουν υποστεί επεξεργασία και αυτό τα καθιστά να δρουν σαν απλοί υδατάνθρακες στο σώμα. Η τακτική πρόσληψη απλών υδατανθράκων μπορεί να προωθήσει την αύξηση του σωματικού βάρους και να παρεμποδίσει τις προσπάθειές μας για απώλεια βάρους. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, από την άλλη πλευρά, πέπτονται με αργό ρυθμό και σας τροφοδοτούν διαρκώς με ενέργεια. Τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως είναι μια καλή πηγή σύνθετων υδατανθράκων.

#### 2. Βελτιώνουν την εντερική λειτουργία:

Οι φυτικές ίνες είναι άπεπτα συστατικά, δηλαδή διέρχονται αναλλοίωτες τον

εντερικό σωλήνα με αποτέλεσμα να αυξάνουν την κινητικότητα του εντέρου και να καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης εντερικών διαταραχών, όπως εκκολπωμάτωση. Εκκολπωμάτωση είναι μια επώδυνη κατάσταση όπου το εσωτερικό του εντερικού τοιχώματος κάνει φλεγμονή.

### 3. Συμβάλλουν στην αντιγήρανση

Η πρωτεΐνη είναι ένα άλλο μακροθρεπτικό συστατικό που βοηθά στην αναδόμηση των κύτταρων των ιστών, των μυών και δυναμώνει τα μαλλιά, τα νύχια και το δέρμα. Η συνιστώμενη ποσότητα της πρωτεΐνης ανά ημέρα είναι 46 γραμμάρια για τις γυναίκες και 56 γραμμάρια για τους άνδρες. Τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως περιέχουν μια μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης, περισσότερο από τα λευκά ζυμαρικά. 60 γρ. πέννες για παράδειγμα, περιέχουν περίπου 6 γραμμάρια πρωτεΐνης. Τα λευκά ζυμαρικά έχουν γενικά το μισό αυτού του ποσού ή και λιγότερο.

### 4. Βελτιώνουν τη μνήμη:

Τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως περιέχουν θειαμίνη (βιταμίνη B1), η οποία είναι απαραίτητη για την ομαλή ανάπτυξη και ισορροπία του νευρικού συστήματος και τη διατήρηση της ακεραιότητας του νευρικού ιστού, με αποτέλεσμα να συμβάλλει στην αυτοσυγκέντρωση και να αυξάνει την ικανότητα εκμάθησης. Πιο δυνατά οστά και ανοσοποιητικό.

5. Μπορούν να καταναλώνονται από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, μιας και οι διαλυτές φυτικές ίνες που περιέχονται στα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, μπορούν να καθυστερήσουν την πέψη και την απορρόφηση των υδατανθράκων, περιορίζοντας έτσι την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα μετά το γεύμα και την απόκριση της ινσουλίνης.

Τέλος, είναι σημαντικό να επιλέγουμε ζυμαρικά που παρασκευάζονται από 100% σιμιγδάλι ολικής αλέσεως, το οποίο έχει αλεστεί με τη μέθοδο «pearling» (αποφλοίωση), όπου το εξωτερικό του κόκκου υφίσταται ελαφρά απόξεση, επιτυγχάνοντας έναν βαθύ καθαρισμό και απομάκρυνση των ακαθαρσιών που έχουν συσσωρευτεί μέσω της επαφής με το περιβάλλον. Η συγκεκριμένη παραγωγική διαδικασία διατηρεί τα πιο θρεπτικά τμήματα του πίτουρου, και ιδίως τη στιβάδα της αλευρόνης, η οποία έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μέταλλα, αντιοξειδωτικά και φυτικές. Ταυτόχρονα, αποδίδει ένα απόλυτα ομοιογενές σιμιγδάλι ολικής αλέσεως άριστης ποιότητας, όπου δημιουργεί ομοιογενή ζυμαρικά ολικής αλέσεως με πιο φυσικό χρώμα και λιγότερη ξινή γεύση, συγκριτικά με άλλα προϊόντα της ίδιας κατηγορίας.

Με την συνεργασία της Γεωργίας Καπώλη, Κλινικής Διαιτολόγου- Διατροφολόγου, MSc Επιστημονική Διευθύντρια Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας, Αντιπροέδρου Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, Επιμέλεια κειμένου: Όλγα Κριτσίνη Τελειόφοιτος

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Μέλος της Ομάδας Logodiatrofis.gr

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)