

28 Ιουλίου 2017

Γιατί ο συνδυασμός αναψυκτικού και φαγητού παχαίνει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελέτη εξηγεί ότι ο συνδυασμός αναψυκτικών και πρωτεΐνης ωθεί το σώμα να αποθηκεύσει περισσότερο λίπος



Τα αναψυκτικά με ζάχαρη μείωναν την οξείδωση του λίπους κατά 8%, μια διαδικασία που δίνει το έναυσμα για την αποδόμηση των μορίων λίπους, όπως είδαν οι αμερικανοί ερευνητές

Ουάσινγκτον

Αμερικανοί ερευνητές δίνουν επιστημονική απάντηση στο γιατί ο συνδυασμός αναψυκτικών και πρωτεΐνης είναι ιδιαίτερα παχυντικός. Σε άρθρο που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο BMC Nutrition υποστηρίζουν ότι ο συνδυασμός αυτός ωθεί το σώμα να αποθηκεύσει περισσότερο λίπος.

Η... χορταστική μελέτη

Επιστημονική ομάδα του Αμερικανικού Υπουργείου Γεωργίας έθεσε υπό ιατρική παρακολούθηση 27 ενήλικους με υγιές βάρος. Σε εργαστηριακές συνθήκες καταγραφόταν το ποσοστό του οξυγόνου που εισέπνεαν και το διοξείδιο του άνθρακα που εξέπνεαν, ενώ γινόταν και συλλογή δειγμάτων ούρων.

Τα γεύματα που καταλάωναν οι εθελοντές περιείχαν τρία είδη θρεπτικών ουσιών, υδατάνθρακες, λιπαρά και πρωτεΐνη, ώστε να διαπιστωθεί πως οι επιπλέον υδατάνθρακες υπό τη μορφή του αναψυκτικού επηρεάζουν τον μεταβολισμό των λιπαρών και των πρωτεϊνών.

Οι συμμετέχοντες έμειναν συνολικά δύο ημέρες στο εργαστήριο. Τη μια ημέρα έφαγαν δύο γεύματα που περιείχαν 15% πρωτεΐνη και την άλλη δύο γεύματα με 30% πρωτεΐνη. Τα γεύματα περιείχαν ψωμί, τυρί, πατάτες, βούτυρο και ζαμπόν, προσφέροντας στον οργανισμό 17 γραμμάρια λίπους και 500 θερμίδες. Οι εθελοντές τη μια ημέρα ήπιαν ένα αναψυκτικό με γεύση κεράσι που περιείχε ζάχαρη και την άλλη ίδιο αναψυκτικό αλλά χωρίς ζάχαρη.

Όταν τα άτομα έφαγαν γεύματα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και τα συνόδευαν με αναψυκτικά που περιείχαν ζάχαρη έτειναν να αποθηκεύουν περισσότερο λίπος, συγκριτικά με όταν έτρωγαν το ίδιο γεύμα αλλά έπιναν αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.

«Το σώμα των εθελοντών δεν έκαιγε το ένα τρίτο των επιπλέον θερμίδων που έπαιρναν από το ζαχαρώδες αναψυκτικό. Επίσης έκαιγαν λιγότερο λίπος από το φαγητό που έτρωγαν και γενικά χρειαζόνταν λιγότερη ενέργεια να για να χωνέψουν το γεύμα τους», εξηγούν οι επιστήμονες.

Μείωση της οξειδωσης του λίπους

Τα αναψυκτικά με ζάχαρη μείωναν την οξειδωση του λίπους κατά 8%, μια διαδικασία που δίνει το έναυσμα για την αποδόμηση των μορίων λίπους. Επίσης, όταν το αναψυκτικό συνδυαζόταν με 15% πρωτεΐνη μείωνε την οξειδωση του λίπους κατά 7,2 γραμμάρια κατά μέσο όρο, ενώ το ίδιο αναψυκτικό με γεύμα με 30% περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη μείωνε την οξειδωση του λίπους κατά 12,6 γραμμάρια.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το επιπλέον φορτίο υδατανθράκων που προσφέρει το αναψυκτικό μπορεί να μειώσει την ανάγκη του σώματος να επεξεργαστεί το λίπος για να αποκομίσει ενέργεια, αφού τα λιπαρά είναι δυσκολότερο να καούν απ' ό,τι η ζάχαρη.

«Είναι ευκολότερο για το σώμα να χρησιμοποιήσει τους υδατάνθρακες ως πηγή ενέργειας. Όταν δίνουμε στο σώμα μας υδατάνθρακες εκείνο τους χρησιμοποιεί πρώτους. Έτσι, το μη χρησιμοποιημένο λίπος μένει και αποθηκεύεται σε κάποιο σημείο του σώματος», εξηγούν οι ειδικοί.

Πηγή: tovima.gr

