

3 Ιουνίου 2021

Η ζάχαρη δεν αυξάνει μόνο «ζάχαρο» και κιλά. Δείτε ποιος άλλος κίνδυνος υπάρχει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Για τους λάτρεις των γλυκών, η ζάχαρη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. Τι κίνδυνοι υπάρχουν αν το παρακάνουν. Πως αποτυπώνεται η υπερκατανάλωσή της στις προληπτικές εξετάσεις.



Tablespoon filled with granulated sugar

«Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο μετά το φαγητό από ένα γλυκάκι», έλεγαν οι παλιοί. Ωστόσο σήμερα είναι γνωστό πως η καθημερινή κατανάλωση τροφίμων και ροφημάτων με ζάχαρη έχει συνέπειες στην υγεία.

Οι συνέπειες αυτές δεν περιορίζονται στην αύξηση του σωματικού βάρους και του σακχάρου (γλυκόζης) αίματος, όπως νομίζουν πολλοί. Υπάρχει και μία άλλη, η οποία είναι πολύ πιο σοβαρή, αλλά δεν τη γνωρίζει το ευρύ κοινό.

«Η ζάχαρη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναπτύξεως καρδιοπάθειας», λέει η διαιτολόγος-διατροφολόγος Dr. Kate Patton, από το Τμήμα Προληπτικής Καρδιολογίας της Cleveland Clinic, στο Οχάιο. «Αυτό μπορεί να συμβεί με έμμεσους και άμεσους τρόπους».

Μελέτες έχουν δείξει πως όσοι καταναλώνουν πολλά τρόφιμα και ροφήματα με ζάχαρη, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θανάτου από καρδιοπάθεια. Ζάχαρη, όμως, δεν περιέχουν μόνο τα γλυκά, τα αναψυκτικά και ο καφές ή το τσάι μας. Υπάρχει και σε τρόφιμα που δεν τα «πιάνει» το μάτι μας, όπως ψωμί, δημητριακά πρωινού, φρουτοχυμούς (κυρίως φρουτοποτά ή νέκταρ χυμών), γιαούρτια με γεύσεις, έτοιμες σούπες, χάμπουργκερ κ.λπ.

Ο ρόλος του σωματικού βάρους

Η πολλή ζάχαρη επηρεάζει την καρδιά με διάφορους τρόπους. Ο πιο προφανής

ίσως είναι η αύξηση του σωματικού βάρους. «Μια διατροφή πλούσια σε ζάχαρη συμβάλλει στην παχυσαρκία. Η παχυσαρκία με τη σειρά της αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη, υπέρτασης και υπερχοληστερολαιμίας», λέει η Dr. Patton. «Όλοι αυτοί οι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια».

Ωστόσο, η πλούσια σε ζάχαρη διατροφή επιβαρύνει την καρδιά και ανεξάρτητα από το σωματικό βάρος. «Όταν κάποιος υπερκαταναλώνει ζάχαρη και επεξεργασμένα τρόφιμα, συνήθως δεν τρώει πολλά υγιεινά τρόφιμα. Έτσι δεν τροφοδοτεί τον οργανισμό του με τα καρδιοπροστατευτικά συστατικά που περιέχουν λ.χ. φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής», εξηγεί η ειδικός.

Οι άμεσες συνέπειες

Η ζάχαρη μπορεί επίσης να δράσει άμεσα στην καρδιά και τις αρτηρίες. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερκατανάλωσή της επηρεάζει:

Τα τριγλυκερίδια. Όταν καταναλώνουμε πολλές θερμίδες, ο οργανισμός αποθηκεύει την περίσσειά τους με τη μορφή ενός είδους λιπιδίων που λέγονται τριγλυκερίδια. Η πλούσια σε ζάχαρη διατροφή αυξάνει τα επίπεδά τους, τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια.

Την κακή (LDL) χοληστερόλη. Η αύξηση του σωματικού βάρους εξαιτίας της ζάχαρης οδηγεί σε σημαντική αύξηση της LDL χοληστερόλης. Η LDL είναι ευρέως γνωστή ως κακή χοληστερόλη, διότι συσσωρεύεται στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών, όπου δημιουργεί αθηρωματική πλάκα. Η αθηρωματική πλάκα προκαλεί στένωση στις αρτηρίες, εμποδίζοντας την κυκλοφορία του αίματος. Έτσι δημιουργείται η καρδιοπάθεια.

Την αρτηριακή πίεση. Η αύξηση του σωματικού βάρους εξαιτίας της ζάχαρης μπορεί να συμβάλλει και στην υπέρταση. Η υπέρταση επίσης αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Τη φλεγμονή στο σώμα. Η ζάχαρη προκαλεί φλεγμονή σε όλο το σώμα. Η συστηματική κατανάλωσή της μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια φλεγμονή, η οποία αποτελεί γενεσιουργό αιτία της καρδιοπάθειας.

Οι συσκευασίες των τροφίμων

Δεδομένων των πολλαπλών κρυφών πηγών της, μοιραία αναρωτιέται κανείς πως μπορεί να καταλάβει αν κάνει υπερκατανάλωση. Η καλύτερη λύση είναι να διαβάσει τις συσκευασίες των τροφίμων, συνιστά η Dr. Patton. Δύο είναι τα σημεία που πρέπει να ελέγχει:

Τα συστατικά τους

Τον πίνακα της διατροφικής επισήμανσης

Τα συστατικά αναγράφονται κατ' αναλογία με την περιεκτικότητα του τροφίμου σε αυτά. Με άλλα λόγια, όσο πιο κοντά στην αρχή των συστατικών αναγράφεται η λέξη «ζάχαρη», τόσο περισσότερη περιέχει το τρόφιμο. Αν π.χ. η ζάχαρη είναι πρώτο συστατικό σε μία σοκολάτα, τότε αυτή αποτελείται σε ποσοστό τουλάχιστον 50-60% από ζάχαρη.

Το δεδομένο αυτό μπορείτε να διασταυρώσετε με τους «υδατάνθρακες» στον πίνακα της θρεπτικής αξίας. Κάτω από τους υδατάνθρακες συνήθως αναγράφεται «εκ των οποίων σάκχαρα» ή σκέτη η λέξη «σάκχαρα». Αυτή η επισήμανση αφορά κυρίως τη ζάχαρη.

Οι συστάσεις

Να θυμάστε επίσης ότι 1 κουταλάκι του γλυκού από τη γλυκιά ουσία παρέχει 17-20 θερμίδες. Αυτό έχει σημασία, λέει η Dr. Patton, διότι η Αμερικανική Εταιρεία Καρδιάς (AHA) συνιστά να μην υπερβαίνουν από την κατανάλωσή της:

Τις 100 θερμίδες ημερησίως οι γυναίκες

Τις 150 θερμίδες ημερησίως οι άνδρες

Οι ποσότητες αυτές σημαίνουν πως για καλή υγεία πρέπει να περιοριζόμαστε σε 1-2 καφέδες με 1-2 κουταλάκια ζάχαρη ή 1-2 γλυκά την εβδομάδα, ώστε να υπάρχει περιθώριο για πρόσθετη κατανάλωση από τα άλλα είδη της διατροφής μας.

Πηγή: iatropedia.gr