

12 Απριλίου 2023

Σάκχαρο: Ο ευχάριστος τρόπος που βοηθά να το ρυθμίσουμε το Πάσχα

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Είναι ό,τι πιο ευχάριστο και, εκτός από τα υπόλοιπα οφέλη του, φαίνεται ότι μπορεί να συμβάλλει και στη ρύθμιση των υψηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα - Ανακαλύψτε πώς μπορείτε να κρατήσετε το σάκχαρο υπό έλεγχο γελώντας!



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η αποκορύφωση του φετινού Πάσχα είναι προ των πυλών και η περίοδος της νηστείας οδεύει προς το τέλος της. Η λιτή διατροφή των τελευταίων 40 ημερών αναμένεται να αντικατασταθεί από αξιόλογες ποσότητες λιπαρού φαγητού και γλυκισμάτων, όλων εκείνων των νόστιμων τροφών που στερηθήκατε τη Σαρακοστή.

Αυτό, ωστόσο, για τον οργανισμό ισοδυναμεί με αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, που εκφράζονται με διάφορους τρόπους, όπως η αίσθηση μιας «έκρηξης» ενέργειας, το αίσθημα νευρικότητας ή ακόμη και το σύμπτωμα της ζαλάδας. Οι ενδείξεις αυτές οφείλονται στην απότομη εισβολή του σακχάρου στο αίμα, φαινόμενο το οποίο ακολουθείται από μια ενεργειακή κατάρρευση. Έτσι, το ξαφνικό αίσθημα της ενέργειας διαδέχεται η αίσθηση της κόπωσης, αλλά και της πείνας. Όλα αυτά προκαλούν μια ανεπιθύμητη αναστάτωση στον οργανισμό, ενώ οι επαναλαμβανόμενες αυξήσεις σακχάρου έχουν συνδεθεί με μια σειρά προβλημάτων υγείας, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις, ενώ μπορούν να προκαλέσουν προδιαβήτη και διαβήτη τύπου 2.

Στην υψηλή κατανάλωση ζάχαρης, ο οργανισμός απαντά απελευθερώνοντας ινσουλίνη, η οποία φροντίζει να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και να απομακρύνει το σάκχαρο να φύγει από την κυκλοφορία του αίματος, ώστε να εισέλθει στα κύτταρα του σώματος για να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια. Ταυτόχρονα, δίνει σήμα στο ήπαρ να αποθηκεύσει τη γλυκόζη για μελλοντική

χρήση.

«Ωστόσο, μπορείτε να κάνετε τη δουλειά της ινσουλίνης πιο εύκολη, κάνοντας πράγματα που θα βοηθήσουν στην γρήγορη αποκατάσταση των υγιών επιπέδων γλυκόζης», λέει η δρ. Nicky Keay, ενδοκρινολόγος επίτιμος λέκτορας στο University College του Λονδίνου.

Ποια είναι αυτά;

«Η άσκηση είναι γνωστό ότι μπορεί να βοηθήσει, καθώς για να εργαστούν οι μύες, χρειάζονται να χρησιμοποιήσουν τη διαθέσιμη γλυκόζη ως πηγή ενέργειας», λέει ο ειδικός.

Μια νέα, ιαπωνική μελέτη ισχυρίζεται, ωστόσο, ότι παρόμοια λειτουργία μπορεί να έχει και το γέλιο. «Χρησιμοποιούμε τους μύες μας όταν γελάμε, επομένως η ευχάριστη αυτή συνήθεια μπορεί να επιδράσει στη μείωση της γλυκόζης στο αίμα», υποστηρίζει η δρ. Keay.

Οι Ιάπωνες ερευνητές υποστηρίζουν ότι το γέλιο ίσως είναι το καλύτερο φάρμακο όταν το παρακάνετε με τα γλυκά. Για να επιβεβαιώσει αυτό τον ισχυρισμό, ο δρ. Keiko Hayashi από το Πανεπιστήμιο της Tsukuba αξιοποίησε δύο ομάδες εθελοντών, ορισμένους με διαβήτη και άλλους όχι. Οι εθελοντές κατανάλωσαν το ίδιο γεύμα και στη συνέχεια παρακολούθησαν μια διάλεξη διάρκειας 40 λεπτών. Αργότερα, επανέλαβαν την ίδια διαδικασία, παρακολουθώντας αυτή τη φορά μια κωμωδία ίδιας διάρκειας. Η ερευνητική ομάδα μέτρησε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα των συμμετεχόντων μετά και από τις δύο δραστηριότητες, διαπιστώνοντας ότι είχαν μειωθεί σημαντικά αφότου οι εθελοντές είχαν παρακολουθήσει την κωμωδία.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

«Το γέλιο απαιτεί περισσότερη ενέργεια», εξηγεί η δρ. Keay. «Η διάθεσή μας μπορεί, επίσης, να επηρεάσει τον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα: Γνωρίζουμε ότι το στρες αυξάνει τη γλυκόζη στο αίμα, επομένως θα μπορούσε να ισχύει και το αντίστροφο», συμπληρώνει.

«Το άγχος ενισχύει την έκκριση κορτιζόλης, η οποία αυξάνει τη γλυκόζη στο αίμα, ενισχύει τον καρδιακό ρυθμό, συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Όλες αυτές οι αντιδράσεις αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου μακροπρόθεσμα. Αντίθετα, η καλή διάθεση παρουσιάζει τα αντίστροφα αποτελέσματα, με το γέλιο ειδικότερα να μειώνει τις ορμόνες του στρες», προσθέτει.

«Διάφορα ερευνητικά στοιχεία έχουν συσχετίσει τη θλίψη με μειωμένη ροή της κυκλοφορίας του αίματος. Αντίθετα, το γέλιο θα μπορούσε να επιδράσει καθοριστικά στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, στηθάγχης και εγκεφαλικού επεισοδίου. Μπορεί, επίσης, να βοηθήσει στην κυκλοφορία του αίματος, ενώ θα μπορούσε να λειτουργήσει θεραπευτικά σε ασθενείς με διαβητική νευροπάθεια, μια από τις επιπλοκές του διαβήτη», καταλήγει ο ειδικός.

Πηγή: ygeiamou.gr