

15 Μαΐου 2023

## Πέντε τρόφιμα που ένας γαστρεντερολόγος δεν βάζει ποτέ στο πιάτο του

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ποια είναι τα τρόφιμα που ένας γιατρός δε θα επέλεγε ποτέ να καταναλώσει; Ένας γαστρεντερολόγος μας προτρέπει να ακολουθήσουμε το παράδειγμά του και να διαλέγουμε προσεκτικά τα τρόφιμα που βάζουμε στο πιάτο μας, αποφεύγοντας

## πέντε κατηγορίες τροφίμων



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ένας καλός τρόπος να διατηρήσουμε την υγεία μας, μεταξύ άλλων, είναι να είμαστε ιδιαίτερα επιλεκτικοί με τα τρόφιμα που επιλέγουμε να εντάξουμε στη διατροφική μας ρουτίνα. Ειδικότερα, όμως, όταν αυτές οι συμβουλές προέρχονται από κάποιον ειδικό, δε θα πρέπει να τις προσπεράσουμε, αλλά να τις ακολουθήσουμε κατά γράμμα.

Επιλέγοντας αρκετά φρούτα και λαχανικά και αποφεύγοντας τα υπερβολικά σάκχαρα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να διατηρήσουμε σε καλά επίπεδα τις ζωτικές μας λειτουργίες και να αποφύγουμε την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών. Τι άλλο όμως θα μπορούσαμε να προσέξουμε;

Ο δρ. Sarmed Sami, γαστρεντερολόγος, επίκουρος καθηγητής στο University College London και γιατρός του Κέντρου Παθήσεων Πεπτικού του Λονδίνου στο Νοσοκομείο The Princess Grace, μας προτρέπει να ακολουθήσουμε το παράδειγμά του και να διαλέγουμε προσεκτικά την κατανάλωση των τροφίμων, προσέχοντας τα παρακάτω:

### **Λιγότερο επεξεργασμένο κρέας**

Λουκάνικα, μπέικον, ζαμπόν και αλλαντικά είναι για πολλούς σίγουρα λαχταριστά, δεν έχουν όμως μεγάλη διατροφική αξία. Το αντίθετο μάλιστα, καθώς η προσθήκη νιτρικών και νιτρωδών αλάτων θα μπορούσαν να μετατραπούν σε επιβλαβείς

χημικές ουσίες στο έντερο, που ονομάζονται νιτροζαμίνες, οι οποίες θεωρούνται παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και υψηλή σε κορεσμένα λιπαρά, μπορούν επίσης να διαταράξουν το μικροβίωμα του εντέρου, οδηγώντας στη φλεγμονή του εντέρου.

### **Περισσότερα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα**

Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, τα πιο δημοφιλή γαλακτοκομικά προϊόντα, χωρίζονται σε πλήρη, ημίπαχα και άπαχα. Τα κορεσμένα λιπαρά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να χωνευτούν, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της δυσπεψίας και της παλινδρόμησης, ενώ συμβάλλουν επίσης στη φλεγμονή στο έντερο, σύμφωνα με τον γαστρεντερολόγο. Αντίστοιχα, η υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά θα μπορούσε να διαταράξει τα «καλά» βακτήρια του εντέρου.

### **Λέμε «όχι» στα πολλά τηγανητά**

Σίγουρα θα περιμένατε να τα βρείτε σε αυτή τη λίστα. Τα ανεξαιρέτως αγαπημένα τηγανητά μπορούν εξίσου να προκαλέσουν στομαχικές διαταραχές, καθώς επιβραδύνουν την κένωση του στομάχου λόγω των υψηλών ποσοτήτων λίπους. Αυτό σημαίνει ότι το φαγητό χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να χωνευτεί και μπορεί να οδηγήσει σε ναυτία και κοιλιακή δυσφορία.

Ακόμα, οι υψηλές θερμοκρασίες που χρησιμοποιούνται για το τηγάνισμα των τροφίμων είναι δύσκολο να διασπαστούν από τον οργανισμό, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες στο πεπτικό σύστημα.

### **Λιγότερα σακχαρούχα ποτά**

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης συνδέεται με την αύξηση του σωματικού βάρους, παράγοντα κινδύνου για πολλές ασθένειες, αλλά και με τις διαταραχές του μικροβιώματος του εντέρου, αλλάζοντας τη σύνθεση των βακτηρίων στο έντερο.

Ιδιαίτερα ένοχα έχουν κριθεί τα ανθρακούχα ποτά, τόσο όσα περιέχουν ζάχαρη αλλά και αυτά χωρίς προσθήκη ζάχαρης, καθώς το ανθρακικό μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση αερίων, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν φούσκωμα, κράμπες, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και δυσκοιλιότητα.

### **Υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα**

Εκτός από το γεγονός ότι έχουν υποστεί αρκετή επεξεργασία, περιέχουν συστατικά επικίνδυνα για τον οργανισμό γενικότερα, όπως πρόσθετα σάκχαρα, λίπος, αλάτι καθώς και πολλές άλλες χημικές ουσίες, συντηρητικά και γαλακτωματοποιητές, που συνδέονται με μεταβολικές αλλαγές. Όσο πιο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο, τόσο λιγότερο υγιεινό είναι.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)