

## Έντερο: Τρία τρόφιμα που μια διαιτολόγος θέλει να περιορίσουμε για το καλό του

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



Λαχταριστά και θερμιδογόνα τρόφιμα που ευχαριστούν τους γευστικούς μας κάλυκες, μπορούν όμως να βλάψουν την υγεία του εντέρου. Μια διατροφολόγος συνιστά να περιορίσουμε τα παρακάτω τρόφιμα, για να διατηρηθούμε υγιείς



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Το έντερο διαδραματίζει έναν βασικό ρόλο στη συνολική μας υγεία που συχνά τείνουμε να αγνοούμε. Όταν το μικροβίωμά του βρίσκεται σε ισορροπία, τότε λειτουργίες όπως το ανοσοποιητικό σύστημα ή η διάθεσή μας, βρίσκονται σε ευμάρεια. Όταν, όμως, οι ισορροπίες διαταράσσονται, αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε διαφορετικές επιπτώσεις, με πιο σοβαρή την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών.

Τα καλά νέα είναι ότι τις περισσότερες φορές, η επίτευξη της συνολικής μας υγείας βασίζεται σε μικρές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες, που θα συμβάλλουν με τη σειρά τους στην καλύτερη υγεία του εντέρου. Γνωρίζοντας τις τροφές που δημιουργούν τις μεγαλύτερες βλάβες, είναι ευκολότερο να προγραμματίσετε τα γεύματά σας.

Η Shyla Cadogan, διαιτολόγος με εξειδίκευση στην υγεία του γαστρεντερικού

συστήματος, προτείνει να περιορίσουμε τρία τρόφιμα, για να κερδίσουμε μια πιο ισορροπημένη διατροφή.

## **Τηγανητά**

Ήδη οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε πως τα τηγανητά τρόφιμα, αν και πεντανόστιμα, δεν αποτελούν την καλύτερη επιλογή για την υγεία μας. Όσον αφορά, όμως, το έντερο, αυτές οι τροφές είναι δύσκολο να διασπαστούν και να χωνευτούν αποτελεσματικά. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωσή τους συμβάλλει στην εμφάνιση της μη αλκοολικής λιπώδους ηπατικής νόσου, η οποία δεν εμφανίζει σαφή συμπτώματα. Τέλος, εάν περιορίσουμε τα τηγανητά, θα απομακρύνουμε παράλληλα τον κίνδυνο εμφάνισης διάφορων γαστρεντερικών προβλημάτων, που συνήθως εμφανίζονται σε άτομα με μη αλκοολική λιπώδη ηπατική νόσο.

## **Ραφινάρισμα σάκχαρα**

Η κατανάλωση τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα έχει συσχετιστεί με την αύξηση του βάρους, ενώ παράλληλα προκαλεί και διαταραχές στο έντερο. Τρόφιμα πλούσια σε σάκχαρα, όπως αναψυκτικά, δημητριακά πρωινού, κρουασάν, παγωτά και μπισκότα μπορούν να διαταράξουν το μικροβίωμα του εντέρου, εξαλείφοντας τα καλά βακτήρια και ενισχύοντας τα βλαβερά βακτήρια. Αυτά, στη συνέχεια, μπορούν να προκαλέσουν μια αλυσιδωτή αντίδραση αποτελεσμάτων στο σώμα. Αυτοί οι τύποι σακχάρων δεν έχουν επίσης φυτικές ίνες και είναι ιδιαίτερα επεξεργασμένοι, με αποτέλεσμα να περνούν γρήγορα από το πεπτικό σύστημα και να ανεβάζουν το σάκχαρο στο αίμα.

## **Τεχνητά γλυκαντικά**

Πολλοί άνθρωποι στρέφονται στα τεχνητά γλυκαντικά ως εναλλακτική λύση στη ζάχαρη και τις αρνητικές της επιπτώσεις στην υγεία. Ωστόσο, συστατικά αναψυκτικών χωρίς ζάχαρη, όπως η ασπαρτάμη, χαρακτηρίστηκαν ως «πιθανώς καρκινογόνα για τον άνθρωπο» από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Σε γενικότατο πλαίσιο, η ερευνητική ομοφωνία σχετικά με τα τεχνητά γλυκαντικά παραμένει ασαφής, αλλά υπάρχουν κάποια πράγματα που γνωρίζουμε μέχρι στιγμής. Για παράδειγμα, ερευνητικά στοιχεία έχουν αποδείξει ότι τα τεχνητά γλυκαντικά μπορούν να διαταράξουν την ισορροπία της υγείας του εντέρου και να περιορίσουν την ποικιλομορφία των βακτηρίων, οδηγώντας σε φλεγμονή του εντέρου.

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

