



Λίπος,

πρωτεΐνες και ζάχαρη αντιδρούν κατά το ψήσιμο

Λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από άνοια ή Αλτσχάιμερ έχουν όσοι αποφεύγουν τα τηγανητά, σύμφωνα με μελέτη επιστημόνων στις ΗΠΑ.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής Mount Sinai στη Ν. Υόρκη, οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η συχνή κατανάλωση τηγανητών ενισχύει τον κίνδυνο προσβολής από άνοια και Αλτσχάιμερ λόγω των χημικών ουσιών που σχηματίζονται στις τροφές με το τηγάνισμα.

Στις τροφές αυτές ανήκουν οι πατάτες, τα αυγά και το μπέικον, το οποίο σύμφωνα με την έκθεση των επιστημόνων είναι το πιο επικίνδυνο ακριβώς επειδή περιέχει περισσότερες «ένοχες» ουσίες.

Μάλιστα, οι επιστήμονες αναφέρουν ότι οι ουσίες αυτές, που φέρουν την ονομασία AGEs (τελικά προϊόντα προχωρημένης γλυκοζυλίωσης), περιέχονται επίσης σε πολλά γλυκίσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο, όπως είναι τα μπισκότα και άλλα συσκευασμένα γλυκά.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, όταν οι τροφές αυτές αφαιρούνται από τη διατροφή, όχι μόνο μειώνεται ο κίνδυνος προσβολής από άνοια και Αλτσχάιμερ, αλλά

παράλληλα αποκαθίσταται η φθορά της μνήμης που έχει ήδη σημειωθεί εξαιτίας της κακής διατροφής.

Οι παραπάνω ουσίες σχηματίζονται όταν το λίπος, οι πρωτεΐνες και η ζάχαρη αντιδρούν λόγω της υψηλής θερμοκρασίας που υπάρχει κατά το ψήσιμο και το τηγάνισμα, γι' αυτό και υπάρχουν σε υψηλά επίπεδα σε τροφές όπως η πίτσα, το μπέικον, τα μπέργκερ και τα λουκάνικα. Ωστόσο, δεν σχηματίζονται κατά το βράσιμο.

Τα παραπάνω είχαν αποδειχθεί και σε παλαιότερες μελέτες, ωστόσο η καινούργια έδειξε ότι η αφαίρεση των τηγανητών από τη διατροφή μπορεί να ωφελήσει και όσους κινδυνεύουν να προσβληθούν από διαβήτη.

Πηγή: ikypros.com