

«Φάρμακο» για την καρδιά τα τρόφιμα ολικής



Η

κατανάλωση άφθονων προϊόντων ολικής αλέσεως, όπως η βρώμη, το πλιγούρι και το κινόα, χαρίζει χρόνια στη ζωή, καθώς μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο, σύμφωνα με μία νέα, πολυετή μελέτη.

Το εύρημα αυτό συμφωνεί με εκείνο προγενέστερων μελετών που είχαν καταλήξει σε ανάλογα συμπεράσματα.

«Νομίζω ότι πλέον είναι οριστικό πως η κατανάλωση μη επεξεργασμένων υδατανθράκων παρέχει πολλά οφέλη στην υγεία», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Κι Σουν, επίκουρος καθηγητής Διατροφής στη Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, στη Βοστώνη.

Στη νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «JAMA Internal Medicine», ο δρ Σουν και οι συνεργάτες του ανέλυσαν στοιχεία από σχεδόν 74.000 γυναίκες και 44.000 άνδρες, τους οποίους παρακολουθούσαν επί 24 έως 26 χρόνια.

Στο μεσοδιάστημα, 26.920 από τους εθελοντές έχασαν τη ζωή τους.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι εθελοντές κατανάλωναν τουλάχιστον 28 γραμμάρια μη επεξεργασμένων (ολικής αλέσεως) προϊόντων την ημέρα είχαν κατά μέσον όρο 5% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από οποιοδήποτε νόσημα στη διάρκεια της περιόδου παρακολουθήσεως και 9% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακά αίτια.

Επιπλέον, όσοι συνήθιζαν να τρώνε ανθυγιεινά αλλά στην πορεία της μελέτης άλλαξαν μία μερίδα επεξεργασμένων υδατανθράκων την ημέρα με ολικής αλέσεως, μείωσαν κατά 8% τον κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

Όσοι εξάλλου αντικατέστησαν μία μερίδα κόκκινου κρέατος ή προϊόντων κρέατος την ημέρα με μία μερίδα υδατανθράκων ολικής αλέσεως, μείωσαν κατά 20% τον κίνδυνο θανάτου.

Τα 28 γραμμάρια υδατάνθρακες ολικής αλέσεως λαμβάνονται λ.χ. από σχεδόν δύο φέτες ψωμί από 100% αλεύρι ολικής αλέσεως ή από σχεδόν μισό φλιτζάνι καστανό ρύζι ή από 30 γραμμάρια νιφάδες βρώμης.

Άλλοι μη επεξεργασμένοι υδατάνθρακες είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, το κεχρί, το κινόα, ο αμάρανθος, το φαγόπυρο, το αλεύρι ολικής, το ψωμί και τα ζυμαρικά ολικής, το πλιγούρι βρώμης και το ποπ κορν.

Η νέα μελέτη έδειξε ακόμη πως το μεγαλύτερο όφελος παρέχει το πλιγούρι, το οποίο είναι ολόκληρος ο κόκκος των δημητριακών τεμαχισμένος. Το πλιγούρι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυτικές ίνες.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr