

Ο μύθος των συνδυασμών τροφών που παχαίνουν

/ Γενικά

[o-mithos-ton-syndyasmon-trofon-pou-paxainoun](#)

Πιθανότατα έχετε ακούσει πως ο συνδυασμός πρωτεϊνών και υδατανθράκων στο ίδιο γεύμα «απαγορεύεται» σε μια δίαιτα...

Ουσιαστικά, πρόκειται για έναν από τους παλαιότερους και πιο διαδεδομένους διατροφικούς μύθους, ο οποίος ωστόσο δεν υποστηρίζεται επιστημονικά. Σύμφωνα με τον παραπάνω μύθο, το «ιδανικό» γεύμα μιας δίαιτας απώλειας βάρους αποτελείται από συνδυασμό ψητού κρέατος, κοτόπουλου ή ψαριού με σαλάτα, ενώ δε θα πρέπει να περιλαμβάνει ταυτόχρονα τρόφιμα όπως ψωμί, μακαρόνια, ρύζι ή πατάτες.

Στην πραγματικότητα, κάτι τέτοιο δεν ισχύει, καθώς ο παράγοντας που τελικά καθορίζει κατά πόσο θα επιτευχθεί απώλεια, διατήρηση ή αύξηση του σωματικού βάρους, είναι το ενεργειακό ισοζύγιο, δηλαδή η διαφορά μεταξύ ενεργειακής πρόσληψης και ενεργειακής δαπάνης. Με λίγα λόγια, δεν είναι η προέλευση των προσλαμβανόμενων θερμίδων αυτή που επηρεάζει το σωματικό μας βάρος, αλλά η συνολική τους ποσότητα, σε σχέση με το σύνολο της ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης.

Βέβαια, θα αναρωτιέται κανείς για ποιο λόγο, άτομα που ακολουθούν πιστά τον εν λόγω κανόνα χάνουν πράγματι βάρος... Ο λόγος που ένα τέτοιο διατροφικό «σχήμα» μπορεί να οδηγήσει στα επιθυμητά αποτελέσματα είναι στην ουσία το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος. Είναι γεγονός, πως ένα γεύμα που περιλαμβάνει μια πηγή πρωτεΐνης με λαχανικά έχει χαμηλότερη ενεργειακή πυκνότητα από ένα αντίστοιχο πιάτο που συνδυάζει την ίδια πηγή πρωτεΐνης με μακαρόνια ή πατάτες. Συνεπώς, η ενδεχόμενη απώλεια βάρους δεν οφείλεται στο «σωστό» συνδυασμό των τροφίμων, αλλά στη χαμηλότερη πρόσληψη θερμίδων.

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, ως ισορροπημένο γεύμα ορίζεται αυτό που περιλαμβάνει πηγή πρωτεΐνης, πηγή υδατανθράκων και λαχανικά/ φρούτα. Αυτό που θα πρέπει λοιπόν να ρυθμίζεται είναι οι ποσότητες των παραπάνω τροφίμων, με τρόπο που να αντιστοιχεί στις ανάγκες του ατόμου και το στόχο βάρους που επιθυμεί να πετύχει.

Επομένως, δεν υπάρχει «μαγικός» συνδυασμός των ομάδων τροφίμων που να οδηγεί σε μείωση του σωματικού βάρους. Εκείνο που θα πρέπει να προσέχετε είναι

η ποσότητα των τροφίμων που συνθέτουν τα γεύματά σας, ούτως ώστε η ενεργειακή σας πρόσληψη να μην υπερβαίνει την ενεργειακή σας δαπάνη μέσα στην ημέρα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr