

## Τα 7 κακά της δυτικής διατροφής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ποιοι παράγοντες διαφοροποιούν κατά πολύ τις σημερινές διατροφικές μας συνήθειες από εκείνες των προγόνων μας

**Ποιοι παράγοντες διαφοροποιούν κατά πολύ τις σημερινές διατροφικές μας συνήθειες από εκείνες των προγόνων μας**

Πριν από περίπου 40.000 χρόνια η διατροφή των ανθρώπων ήταν πολύ διαφορετική από αυτή που είναι σήμερα. Στο καθημερινό τους διατροφολόγιο συμπεριλάμβαναν κρέας, ψάρια, λαχανικά και φρούτα. Μόλις εκατό χρόνια πριν οι άνθρωποι άρχισαν να καταναλώνουν επεξεργασμένες τροφές. Το αποτέλεσμα είναι σήμερα από τα περίπου 7,5 δισ. των κατοίκων της γης τα 2,1 δισ. να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Παράδοξο χαρακτηρίζεται το γεγονός πως από πολλά τρόφιμα σήμερα λείπουν τα θρεπτικά συστατικά ενώ αποδεικνύονται πλούσια σε θερμίδες. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες το 75% της δυτική διατροφής περιλαμβάνει επεξεργασμένα τρόφιμα και μόνο το 25% μη επεξεργασμένα. Δεδομένου ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν μακρά διάρκεια, συνήθως, στερούνται θρεπτικών συστατικών. Επιπρόσθετα χαρακτηριστικά του δυτικού τύπου διατροφής είναι οι θερμίδες, το αλάτι, η ραφινάρισμα ζάχαρη, τα έλαια, και τα δημητριακά είναι χαμηλά σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

Σύμφωνα με άρθρο που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο American Journal of Clinical Nutrition και το οποίο εξέτασε τις συνέπειες που έχει η δυτική διατροφή στον ανθρώπινο οργανισμό, ο τρόπος διατροφής, ο οποίος ευθύνεται κατά κύριο λόγο για την εμφάνιση χρόνιων παθήσεων, περιλαμβάνει επτά «κακούς» παράγοντες που διαφοροποιούν κατά πολύ την σημερινή διατροφή από αυτή των προγόνων μας.

### **Υψηλό γλυκαιμικό φορτίο**

Το γλυκαιμικό φορτίο αναφέρεται στις επιπτώσεις που έχουν οι τροφές στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Οι πρόγονοί μας κατανάλωναν τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο. Σήμερα η τυπική δυτική διατροφή έχει υψηλό γλυκαιμικό φορτίο, επειδή είναι πλούσια σε ζάχαρη και επεξεργασμένα δημητριακά. Αυτά τα τρόφιμα προκαλούν απότομη αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα και απαιτείται μεγαλύτερη έκκριση ινσουλίνης. Με τον καιρό όμως η ινσουλίνη δεν λειτουργεί αποτελεσματικά με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος για την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2, καρδιακά νοσήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης.

### **Πρόσληψη «κακών» λιπαρών**

Τα λίπη στη διατροφή των προγόνων μας ήταν ισορροπημένα, σε αντίθεση με σήμερα. Η σημερινή διατροφή έχει πάρα πολλά κορεσμένα και trans λιπαρά, τα οποία μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου. Η δυτική διατροφή περιέχει πάρα πολλά ωμέγα-6 λιπαρά και πάρα πολύ λίγα ωμέγα-3. Παρότι και οι δύο κατηγορίες είναι απαραίτητες για τον ανθρώπινο οργανισμό οι πρόγονοι μας τα έτρωγαν ισορροπημένα, καταναλώνοντας πολλά θαλασσινά και λαχανικά χωρίς προσθήκη φυτικών ελαίων. Σήμερα η διατροφή ναι μεν είναι πλούσια σε θαλασσινά, άρα σε ωμέγα-3 ταυτόχρονα όμως περιέχει και πολλά ωμέγα-6 λιπαρά, λόγω της υψηλής κατανάλωσης φυτικών ελαίων, που χρησιμοποιούνται ευρέως στο τηγάνισμα, σε σάλτσες και αλμυρά σνακ. Ως αποτέλεσμα ο ανθρώπινος οργανισμός να βρίσκεται σε μόνιμη κατάσταση φλεγμονής με αποτέλεσμα το ανοσοποιητικό σύστημα να εξασθενεί.

### **Η χαμηλή πρόσληψη πρωτεΐνης**

Σε σύγκριση με αυτό που οι πρόγονοί μας έτρωγαν, είναι σαφές ότι η δυτικού τύπου διατροφή δεν περιλαμβάνει αρκετή πρωτεΐνη. Οι πρωτεϊνικές δίαιτες μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση, την πρόληψη ή τη διαχείριση του διαβήτη τύπου 2,

και να υποστηρίξουν την υγεία της καρδιάς. Μια διατροφή με υψηλή πρόσληψη πρωτεΐνης δίνει το αίσθημα του κορεσμού. Στην πραγματικότητα η πρωτεΐνη είναι τρεις φορές πιο αποτελεσματική στο αίσθημα του κορεσμού σε σχέση με το λίπος ή τους υδατάνθρακες. Το αίσθημα του κορεσμού, μπορεί να βοηθήσει και στην απώλεια βάρους.

### **Η χαμηλή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών**

Η εξέλιξη του ανθρώπινου είδους έχει εξελιχθεί με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες και μέταλλα. Αντίθετα η δυτική διατροφή είναι πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία, ως γνωστόν, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα στα συστατικά αυτά. Τα κρέατα και τα προϊόντα που παράγονται μέσω της σύγχρονης γεωργίας έχουν χαμηλότερα θρεπτικά συστατικά από ό,τι είχαν οι τροφές που καταλάωναν οι πρόγονοί μας.

### **Κακή ισορροπία οξέων / βάσεων**

Όταν καταναλώνεται ένα τρόφιμο, αφομοιώνεται και απορροφάται από το σώμα, το οποίο παράγει είτε οξέα, είτε βάσεις, που επηρεάζουν το pH του αίματος. Οι δίαιτες των πρώιμων ανθρώπων ήταν υψηλές σε βάσεις, που δημιουργούνται από την κατανάλωση φυτικών τροφών. Στη σύγχρονη διατροφή καταναλώνονται περισσότερα κρέατα, γαλακτοκομικά, επεξεργασμένα δημητριακά και αλάτι που απελευθερώνουν οξύ στο αίμα. Τα υψηλά επίπεδα οξέος είναι επιζήμια για τον οργανισμό..

### **Υψηλό νάτριο / χαμηλό κάλιο**

Τα επίπεδα νατρίου και καλίου θα πρέπει να αντισταθμίζονται για τη βέλτιστη υγεία του σώματος. Οι πρόγονοί μας είχαν μια διατροφή πλούσια σε κάλιο, με χαμηλές ποσότητες νατρίου. Η δυτική διατροφή έχει το αντίθετο προφίλ. Οι συνέπειες αυτής της υψηλής κατανάλωσης σε νάτριο, και χαμηλή σε κάλιο μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως: υψηλή αρτηριακή πίεση, εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμη και της οστεοπόρωσης και ορισμένων μορφών καρκίνου.

### **Έλλειψη φυτικών ινών**

Πριν από το 1900, η ανθρώπινη διατροφή ήταν πλούσια σε φυτικές ίνες, τώρα είναι πλούσια σε θερμίδες που προέρχονται από τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες και τα έλαια που δεν έχουν φυτικές ίνες. Οι πρόγονοι μας καταλάωναν περισσότερες φυτικές ίνες από ό,τι καταλάωνουμε σήμερα. Το πιο σημαντικό, οι άνθρωποι σήμερα δεν τρώνε αρκετά φρέσκα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, ώστε να προσλάβουν αρκετές φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν αυξημένη χοληστερόλη και διάφορα προβλήματα του πεπτικού τους συστήματος.

Ο καλύτερος τρόπος για να αποφευχθούν οι κακές συνέπειες στην υγεία από την σημερινή διατροφή είναι να μειωθεί το συνολικό ποσό των θερμίδων, η κατανάλωση της ζάχαρης, τα μεταποιημένα τρόφιμα, το αλάτι, και τα ωμέγα-6 λιπαρά. Είναι επίσης σημαντικό να καταναλώνονται περισσότερα τρόφιμα που

είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και ωμέγα-3 λιπαρά.

**Πηγή:**[newsbeast.gr](https://newsbeast.gr)