

Αδυνατίζει το λίπος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κορεσμένα, ακόρεστα, υδρογονωμένα ή ω-3, τα λιπαρά έχουν πολλά ονόματα. Ευτυχώς για εμάς, όμως, δεν είναι όλα επιβλαβή για την υγεία μας. Φαίνεται, μάλιστα, πως επιλέγοντας τα σωστά είδη, ίσως να μπορούμε να πάρουμε τη ζυγαριά με το μέρος μας.

Το λίπος αποτελεί βασικό συστατικό της διατροφής μας, αλλά με ένα σημαντικό μειονέκτημα, που βρίσκει το νόημά του σε μια αγαπημένη φράση των Άγγλων: «A moment on the lips, forever on the hips»! (αυτό σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει: «Μια φορά στα χείλη, για πάντα στους γλουτούς!»). Οι ειδικοί παρ' όλα αυτά εξηγούν ότι το σώμα μας έχει ανάγκη από το λίπος και κυρίως από συγκεκριμένα λιπαρά, αυτά που είναι γνωστά ως «καλά» λιπαρά. Παίρνοντας, μάλιστα, τη σωστή ποσότητα λίπους από τις κατάλληλες πηγές, μπορούμε να έχουμε διπλό όφελος: Από τη μια κερδίζουμε σε νοστιμιά και από την άλλη -όσο παράδοξο κι αν ακούγεται- είναι πιθανό να επωφελούμαστε όσον αφορά στην απώλεια των κιλών που δεν λένε να φύγουν.

Γιατί το χρειαζόμαστε;

Όλα ξεκίνησαν από τον άνθρωπο των σπηλαίων, ο οποίος αναζητούσε μια

συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας που θα μπορούσε να του εξασφαλίσει την επιβίωσή του. Αυτή, βέβαια, δεν ήταν άλλη από το λίπος, τροφή η οποία με 9 θερμίδες ανά γραμμάριο προσέφερε την απαραίτητη ενέργεια και μάλιστα σε σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα. Στις ημέρες μας, αν και οι ανάγκες μας έχουν διαφοροποιηθεί αρκετά από αυτές του πρωτόγονου ανθρώπου, συνεχίζουμε να χρειαζόμαστε το λίπος λόγω του ότι είναι απαραίτητο για την εκτέλεση βασικών λειτουργιών του οργανισμού μας, επειδή αποτελεί δομικό συστατικό των κυττάρων μας, αλλά και λόγω της ιδιότητάς του να μεταφέρει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε όλο το σώμα μας. Έτσι, βιταμίνες όπως η Α, η D, η Ε και η Κ ονομάζονται λιποδιαλυτές επειδή η απορρόφηση και η μεταφορά τους εξαρτώνται από τα λιπαρά που προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής μας. Αυτό σημαίνει ότι, αν δεν τρώμε λίπος, οι βιταμίνες αυτές δεν μπορούν να απορροφηθούν επαρκώς από τον οργανισμό μας. Όλα καλά μέχρι εδώ. Ποια είναι, όμως, η άλλη όψη του νομίσματος;

Σύμμαχος στο αδυνάτισμα;

Είναι γεγονός ότι οι πλούσιες σε λιπαρά τροφές είναι εξαιρετικά νόστιμες. Επομένως, η λαχτάρα μας για τη γεύση του λίπους μάς οδηγεί συχνά στο να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες από ό,τι θα έπρεπε, ενώ το δεύτερο λάθος που κάνουμε είναι ότι προτιμάμε τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε «κακό» λίπος. Αν, όμως, βάζαμε στην καθημερινότητά μας τα σωστά είδη λιπαρών και στις κατάλληλες ποσότητες, θα καταφέραμε να επωφεληθούμε από τα πολύτιμα συστατικά τους, αλλά και να βοηθηθούμε στην προσπάθειά μας να χάσουμε βάρος. Πώς; Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε «καλά» λιπαρά (π.χ. [αβοκάντο](#), [ξηροί καρποί](#)) μας βοηθά να καταπολεμήσουμε την πείνα, αφού μας διατηρεί χορτάτους, ενώ παράλληλα, ακριβώς επειδή η γεύση τους μας ικανοποιεί, δεν αναζητάμε την υπόλοιπη μέρα «κάτι για να γεμίσει το στομάχι μας». Φυσικά, αυτό επιτυγχάνεται όταν καταναλώνουμε τα «καλά» λιπαρά με σύνεση και μέτρο, αφού, όπως προαναφέρθηκε, το λίπος αποτελεί το πιο ενεργειακά πυκνό μακροθρεπτικό συστατικό, είτε πρόκειται για «καλό» είτε για «κακό» λίπος.

Το «κακό» λίπος

Αν και το λίπος μπορεί να γίνει φίλος και σύμμαχός μας, υπάρχουν κάποια είδη του που πρέπει να αποφεύγουμε. Αυτές οι ιδιαίτερες κατηγορίες είναι τα κορεσμένα και τα [τρανς λιπαρά](#). Τα πρώτα προέρχονται από ζωικές πηγές (π.χ. λιπαρό κόκκινο κρέας, βούτυρο) και τα δεύτερα από πηγές όπως τα πατατάκια, τα γαριδάκια, οι τηγανητές πατάτες φαστ φουντ και προκύπτουν από την υδρογόνωση των φυτικών ελαίων (π.χ. το ηλιέλαιο). Τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά αναγνωρίζονται ως επιβλαβή για την υγεία μας, αφού όταν καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα αυξάνουν την ολική και την «κακή»

χοληστερίνη, ενώ παράλληλα μειώνουν την «καλή», αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επίσης, τα τρανς λιπαρά έχουν κατηγορηθεί ότι μειώνουν τη διαθεσιμότητα της βιταμίνης Κ στα οστά.

Με μέτρο

«Καλό» ή «κακό», το λίπος πρέπει να καταναλώνεται με φειδώ, αφού μας επιβαρύνει με διπλάσιες θερμίδες από ό,τι οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες. Μπορεί, λοιπόν, να επιλέγουμε πράγματι τις σωστές τροφές, αλλά να τρώμε υπερβολικές ποσότητες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι **το ελαιόλαδο**, το οποίο αποτελεί μια εξαιρετικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τροφή, αλλά είναι πλούσιο και σε θερμίδες, αφού μια κούπα ελαιόλαδο πλησιάζει τις 2.000 θερμίδες! Καλό είναι, λοιπόν, να λαμβάνουμε υπόψη μας τις συστάσεις των διατροφολόγων όσον αφορά την ποσότητα του λίπους που καταναλώνουμε. Η επόμενη σελίδα θα μας βοηθήσει να υπολογίζουμε την κατάλληλη δοσολογία για κάθε είδος λίπους και επομένως να κάνουμε τα λιπαρά σύμμαχό μας.

Η ποσότητα μετράει

Ποια είδη λιπαρών και σε τι ποσότητα πρέπει να τα καταναλώνουμε τελικά; Σύμφωνα με τις συστάσεις των διατροφολόγων, το 25-35% των θερμίδων που προσλαμβάνουμε καθημερινά πρέπει να προέρχονται από λίπη, με τα κορεσμένα να μην ξεπερνούν το 7% των συνολικών μας θερμίδων. Ένας μέσος άνθρωπος, δηλαδή, που χρειάζεται καθημερινά 2.000 θερμίδες θα πρέπει να καταναλώνει περίπου 60 γρ. λίπους την ημέρα, τα οποία δεν πρέπει να προέρχονται απαραίτητα όλα από αυτούσιες πηγές λίπους (όπως π.χ. το ελαιόλαδο), αλλά και από άλλες ομάδες τροφίμων, όπως το ψάρι, το κρέας και τα γαλακτοκομικά. Οι παρακάτω προτάσεις θα μας βοηθήσουν να διατηρούμε τις μερίδες μας υπό έλεγχο.

1. Μονοακόρεστα λιπαρά

Ανήκουν στην ομάδα του λεγόμενου «καλού» λίπους, επειδή έχει φανεί ότι η κατανάλωσή τους προστατεύει από την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, χάρη στην ιδιότητά τους να ρίχνουν ελαφρώς τα επίπεδα της χοληστερίνης και να διατηρούν ανεπηρέαστη ή ακόμα και να αυξάνουν την «καλή» χοληστερίνη.

Βάλτε στο τραπέζι σας * 2 κουταλιές ελαιόλαδο (27 γρ. λίπος, 239 θερμίδες) * 1/4 αβοκάντο (7 γρ. λίπος, 80 θερμίδες) * 1 κουταλιά ταχίνι (8 γρ. λίπος, 90 θερμίδες) * 10 αμύγδαλα (6 γρ. λίπος, 70 θερμίδες)

2. ω-3 λιπαρά οξέα

Ανήκουν στην κατηγορία των πολυακόρεστων λιπαρών, τα οποία αναγνωρίζονται ως καλής ποιότητας λιπαρά. Η διατροφή μας είναι σημαντικό να είναι πλούσια σε

ω-3 λιπαρά οξέα, επειδή ο οργανισμός μας δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του όλα τα ω-3 που έχει ανάγκη. Ουσιαστικά, συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, προστατεύοντας έτσι από καρδιαγγειακά νοσήματα, μειώνουν την ολική και την «κακή» χοληστερίνη, συνδράμουν στην καλή ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ παράλληλα βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βάλτε στο τραπέζι σας * 180 γρ. λιπαρό ψάρι, π.χ. σολομό, σκουμπρί, σαρδέλες, γαύρο (8 γρ. λίπος, 210 θερμίδες) * 2 κουταλάκια λιναρόσπορο (2,9 γρ. λίπος, 36 θερμίδες)

3. ω-6 λιπαρά οξέα

Και τα ω-6 ανήκουν στα πολυακόρεστα λιπαρά. Όπως και τα ω-3, συμβάλλουν στην ανάπτυξη και καλή λειτουργία του εγκεφάλου και τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ παράλληλα βοηθούν και στον σχηματισμό ορμονών που σχετίζονται με το αναπαραγωγικό σύστημα.

Βάλτε στο τραπέζι σας * 1 κουταλάκι μαλακή μαργαρίνη (3,8 γρ. λίπος, 34 θερμίδες)

4. Κορεσμένα λιπαρά

Είναι γνωστά ως «κακά» λιπαρά, επειδή έρευνες τα έχουν συνδέσει με τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και με διάφορες μορφές καρκίνου (π.χ. του παχέος εντέρου). Όταν τα καταναλώνουμε σε μεγάλη ποσότητα, αυξάνουν τα επίπεδα της «κακής» και ολικής χοληστερίνης. Ωστόσο, αποτελούν και αυτά μέρος της διατροφής μας και πρέπει να έχουν τη θέση τους στο τραπέζι μας, κυρίως ως συστατικό τροφίμων που μας παρέχουν παράλληλα και ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά, όπως είναι π.χ. τα γαλακτοκομικά.

Βάλτε στο τραπέζι σας * 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών (2,5 γρ. λίπος, 110 θερμίδες) * 1 κομμάτι (30 γρ.) κίτρινο τυρί μειωμένων λιπαρών (4,5 γρ. λίπος, 70 θερμίδες) * 1 κομμάτι (100 γρ.) μοσχάρι μαγειρεμένο (17 γρ. λίπος, 280 θερμίδες).

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Πηγή: vita.gr