28 Ιανουαρίου 2016

Μέλι και ζάχαρη – Πώς μας επηρεάζουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τι είναι καλύτερο για την υγεία μας

Μέλι και ζάχαρη

Η ζάχαρη οποιουδήποτε είδους, είτε είναι περισσότερο είτε λιγότερο εκλεπτυσμένη, δεν συμβάλει στην βελτίωση της υγείας σας, παρόλο που πολλοί παρασκευαστές τροφίμων υποστηρίζουν το αντίθετο.
Αν θέλετε να συμπεριλάβετε ένα τμήμα της γλυκύτητάς της σε μια υγιή και ισορροπημένη διατροφή, μπορείτε να χρησιμοποιείτε περιστασιακά μικρές ποσότητες από μέλι ή σακχαρόζη χωρίς να επηρεάσετε αρνητικά την υγεία σας.

Διατροφική Αξία
Ο αριθμός των θερμίδων που βρίσκονται τόσο στο μέλι όσο και στην επιτραπέζια ζάχαρη είναι παρόμοιος, αλλά η ζάχαρη είναι ελαφρά πιο πυκνή. Μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη έχει 49 θερμίδες και 12,6 γραμμάρια υδατανθράκων, ενώ η ίδια ποσότητα μελιού έχει 64 θερμίδες και 17,3 γραμμάρια υδατανθράκων. Εάν καταναλώσετε μόνο ένα κουταλάκι του γλυκού ή λιγότερο καθενός από τα δύο αυτά γλυκαντικά, η διαφορά δεν είναι σημαντική, αλλά αν τρώτε μεγαλύτερες ποσότητες, η επιλογή του μελιού θα μπορούσε να σας προσθέσει περισσότερες θερμίδες και υψηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων. Παρά το γεγονός ότι το μέλι περιέχει μικρές ποσότητες μετάλλων, που «απογυμνώνονται» σχεδόν ολοκληρωτικά κατά τη διαδικασία επεξεργασίας της κανονικής ζάχαρης, τα ποσά

τους είναι πολύ μικρά για να σας βοηθήσουν να καλύψετε τις καθημερινές διατροφικές σας ανάγκες.

Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Η επιτραπέζια ζάχαρη παρασκευάζεται από σακχαρόζη, ένα σάκχαρο που αποτελείται από ένα μόριο φρουκτόζης που συνδέεται με ένα μόριο γλυκόζης. Το μέλι περιέχει κάποια σακχαρόζη, αλλά έχει επίσης ένα πολύ υψηλό ποσοστό ελεύθερης φρουκτόζης, σε σύγκριση με το περιεχόμενο της γλυκόζης του. Μια υψηλή πρόσληψη φρουκτόζης από τροφές όπως το μέλι, μπορεί να προκαλέσει σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, σε κάποιους ανθρώπους, σύμφωνα με μελέτη του 2006. Η επιτραπέζια ζάχαρη και το σιρόπι σφενδάμου είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν φούσκωμα, κοιλιακό πόνο και διάρροια σε άτομα με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Με την εξαίρεση των τεχνητών γλυκαντικών ουσιών, όπως η σουκραλόζη, η στέβια και η ασπαρτάμη, όλα τα σάκχαρα μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Τα σάκχαρα όπως το μέλι και η ζάχαρη είναι εύπεπτα και απορροφώνται στο αίμα. Τρώγοντας ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη ή μέλι δεν είναι πιθανό να ταρακουνηθούν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, αλλά τρώγοντας μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να ανεβούν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας, ειδικά αν έχετε προδιαβήτη ή διαβήτη. Για να προσδιορίσετε πώς αντιδρά το σώμα σας σε ζάχαρη ή μέλι, χρησιμοποιήστε έναν μετρητή γλυκόζης και παρακολουθήστε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας δύο ώρες μετά το φαγητό. Τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα που είναι μεγαλύτερα από 180 mg/dl δείχνουν ξεκάθαρα ότι το σώμα σας δεν αποδίδει τόσο καλά με την ποσότητα ζάχαρης που κατανάλωσε.

Με μέτρο

Εάν ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει άφθονα λαχανικά και φρούτα, μπορείτε να επιτρέψετε στον εαυτό σας μέτριες ποσότητες ζάχαρης κάποιες φορές. Είτε θέλετε να απολαύσετε λίγο μέλι στο πράσινο τσάι σας, είτε θέλετε να γλυκάνετε τη σκούρα σοκολάτα με λίγη ζάχαρη, είτε να ψήσετε σπιτικά μπισκότα με μέλι ή ζάχαρη, κρατήστε τις ποσότητες χαμηλά. Εάν έχετε διαβήτη και προσπαθείτε να χάσετε βάρος, περιορίστε την πρόσληψη σακχάρων για πολύ ειδικές περιπτώσεις, ώστε να διατηρείτε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας σε φυσιολογικά επίπεδα και να καταφέρετε να φτάσετε στο επιθυμητό βάρος πιο εύκολα.

Πηγές: medinova.gr –ikypros.com