

Τι θα συμβεί όταν κάποιος σταματήσει να τρώει ψωμί;

/ [Γενικά](#)



Το ψωμί αποτελεί μια τροφή που καταναλώνεται καθημερινά από τους περισσότερους ανθρώπους, καθώς συνοδεύει κάθε γεύμα και δεν λείπει ποτέ από το τραπέζι. Βέβαια, υπάρχουν και εκείνοι που το έχουν αφαιρέσει από την διατροφή τους, είτε επειδή το θεωρούν παχυντικό, είτε επειδή το βλέπουν ως περιττό. Τι ισχύει όμως στην πραγματικότητα, όταν κάποιος σταματήσει να τρώει ψωμί;

Διαβάστε παρακάτω τις αλλαγές του οργανισμού από την διακοπή αυτής της συνήθειας:

1. Απώλεια υγρών: Όταν μειώσετε την πρόσληψη υδατανθράκων, το πρώτο που θα παρατηρήσετε, είναι η απώλεια κιλών. Όμως, αυτό που χάνετε, δεν είναι λίπος, αλλά νερό, καθώς σύμφωνα με τους διαιτολόγους, οι υδατάνθρακες που αποθηκεύονται στον οργανισμό με την μορφή γλυκογόνου, αποθηκεύουν 3 με 4 φορές το βάρος του νερό. Μόλις λοιπόν σταματήσετε την πρόσληψη υδατανθράκων και αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τις αποθήκες του γλυκογόνου σας, σίγουρα θα χάσετε ένα καλό ποσό βάρους.

2. Κολλάτε τη «γρίπη» των χαμηλών υδατανθράκων: Μιας και οι υδατάνθρακες

αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας του εγκεφάλου, σύμφωνα με τους διατροφολόγους, όταν κάποιος ελαττώσει την πρόσληψη τους, ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί σωστά, ειδικά όταν αρχίσουν να μειώνονται και τα αποθέματα του γλυκογόνου. Όταν όλο το γλυκογόνο χαθεί, το σώμα διασπά το λίπος και διώχνει μικρά κομμάτια άνθρακα, τις κετόνες. Σαν αποτέλεσμα, προκαλούνται άσχημη αναπνοή, ξηροστομία, κόπωση, ζαλάδες, αϋπνία, ναυτία και θολούρα. Έτσι, φαίνεται σαν να έχετε γρίπη.

3. Κίνδυνος καρδιακών παθήσεων και αστάθεια διαβήτη: Ο τύπος των υδατανθράκων που κόβετε, κάνουν μεγάλη διαφορά στον οργανισμό, καθώς όπως αποκάλυψε έρευνα που έγινε το 2015, οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα του λιπαρού οξέος στο σώμα, κάτι που οδηγεί στην αύξηση του ποσοστού του κινδύνου των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη τύπου 2. Αντιθέτως, τα δημητριακά ολικής άλεσης, μπορούν να βελτιώσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης σας, καθώς και να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού, παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2.

4. Χάνετε ενέργεια: Τα δημητριακά ολικής άλεσης αποτελούν πηγή σιδήρου, μαγνησίου, και βιταμινών Β, στοιχεία βασικά για την διατήρηση των σωστών επιπέδων ενέργειας του οργανισμού. Επίσης, μιας και οι υδατάνθρακες είναι η προτιμώμενη πηγή «καυσίμων» τους σώματος, όλα τα κύτταρα αποδυναμώνονται και δεν λειτουργούν σωστά.

5. Δεν ενεργείτε: Οι υδατάνθρακες ολικής άλεσης που καταναλώνετε, παίζουν μεγάλο ρόλο στις ποσότητες φυτικών ινών που ο οργανισμός σας προσλαμβάνει. Αυτές οι ουσίες, που είναι το δύσπεπτο τμήμα των φυτών, όχι μόνο σας βοηθούν να σταθεροποιήσετε τα επίπεδα του σακχάρου σας, αλλά μειώνουν και τον κίνδυνο της παχυσαρκίας, όπως και των χρόνιων παθήσεων, αλλά ταυτόχρονα διατηρούν την ανάγκη για τουαλέτα σταθερή.

Πηγή: tonwtiko.com