30 Αυγούστου 2016

Μύθοι και αλήθειες για τη ζάχαρη στη διατροφή μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Στο άκουσμά της πολλοί γονείς τρέχουν να ξορκίσουν το κακό. Ωστόσο η ζάχαρη αποτελεί μια αγαπημένη γεύση πολλών.
Τι πραγματικά ισχύει με αυτό τον αγαπημένο απαγορευμένο καρπό;
Παρακάτω παραθέτονται ορισμένες από τις πιο συχνές απόψεις περί ζάχαρης που μπορεί όμως να μην είναι και πάντα αληθινές:

Άποψη 1: Η ζάχαρη παχαίνει
Αλήθεια (εν μέρει)

Η ζάχαρη περιέχει απλά σάκχαρα και όπως κάθε τρόφιμο που περιέχει σάκχαρα αποδίδει θερμίδες στον οργανισμό. Μια κουταλιά του γλυκού μας δίνει μέχρι και 20 θερμίδες. Με μια πρώτη ματιά θα έλεγε κανείς ότι δεν είναι και τόσο πολλές για να οδηγεί σε αύξηση του βάρους, ωστόσο όταν το παρακάνουμε συστηματικά μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους μας. Άρα είναι θέμα

καταρχήν ποσότητας και συνολικού ισοζυγίου ενέργειας μέσα στην ημέρα. Πέρα όμως από τις θερμίδες ίσως το μεγαλύτερο «κακό» με τη ζάχαρη είναι ότι μετά την κατανάλωσή της αυξάνεται απότομα το σάκχαρο στον οργανισμό, με αποτέλεσμα την αυξημένη έκκριση ινσουλίνης. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που αφενός αυξάνει την όρεξη αφετέρου ευνοεί την εναπόθεση λίπους και αύξηση του βάρους.

Άποψη 2: Η μαύρη ζάχαρη έχει λιγότερες θερμίδες
Μύθος

Λευκή και μαύρη ζάχαρη έχουν ακριβώς τις ίδιες θερμίδες. Μοναδική διαφορά τους είναι η μικρότερη επεξεργασία της μαύρης, γεγονός που την καθιστά ίσως λίγο πιο φυσική.

Άποψη 3: Η ζάχαρη σχετίζεται με καλή πνευματική απόδοση
Αλήθεια

Η γλυκόζη που παίρνουμε από τη ζάχαρη αποτελεί τη μοναδική και πιο άμεση καύσιμη ύλη του εγκεφάλου. Φυσικά θα την βρούμε από όλα τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες όπως φρούτα, λαχανικά, ρύζι, ψωμί, πατάτες ζυμαρικά κ.α.. Ωστόσο η ζάχαρη μας δίνει κατευθείαν γλυκόζη που τη χρησιμοποιεί άμεσα ο εγκέφαλος, ενώ από άλλες τροφές παίρνουμε πιο σύνθετα μόρια που χρειάζεται να διασπαστούν σε γλυκόζη και μετά αυτή να χρησιμοποιηθεί.

Άποψη 4: Είναι καλύτερα η ζάχαρη ή ένα γλυκό να καταναλώνεται στο πρωινό
Αλήθεια

Κάθε γεύμα που καταναλώνει κανείς θα πρέπει να είναι ανάλογο της δραστηριότητας που πρόκειται να ακολουθήσει. Κατά συνέπεια τροφές που περιέχουν ζάχαρη και μας δίνουν ενέργεια είναι προτιμότερο να τις καταναλώνουμε στην αρχή της ημέρας, προκειμένου να μπορέσομε να ανταποκριθούμε στις πνευματικές και σωματικές απαιτήσεις.

Άποψη 5 : Η ζάχαρη είναι χειρότερη από το μέλι για ένα παιδί
Αλήθεια

Η ζάχαρη μας δίνει μόνο απλά σάκχαρα, σε αντίθεση με το μέλι που μας δίνει και άλλα μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά συστατικά.

Πηγή: neadiatrofis.gr