

Προτιμήστε βραστά και αχνιστά -Αλλάξτε στυλ μαγειρικής και γλιτώστε από τον διαβήτη τύπου 2

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα Υόρκη

Αλλάζοντας τον τρόπο που μαγειρεύετε μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Diabetologia.

Αντί λοιπόν να τηγανίζετε και να ψήνετε τα τρόφιμα, μπορείτε να τα μαγειρεύεται στον ατμό, να τα βράζετε ή να τα σιγοβράζετε, ώστε να μην σχηματίζονται τελικά προϊόντα προχωρημένης γλυκοζυλίωσης (AGEs). Πρόκειται για μόρια υψηλής δραστηριότητας τα οποία έχουν σχετιστεί με την αντίσταση ινσουλίνης, τη φλεγμονή και την επίδραση του στρες στα κύτταρα.

Ως γνωστόν, η ινσουλίνη βοηθά τη γλυκόζη του αίματος να μετατραπεί σε ενέργεια. Χωρίς την ορμόνη αυτή ή όταν υπάρχει αντίσταση στην ινσουλίνη, η γλυκόζη μένει αχρησιμοποίητη από τα κύτταρα του σώματος και εγκευμονεί κινδύνους για τα μάτια, την καρδιά, τους νεφρούς και άλλα όργανα του σώματος.

Ο Τζέιμι Ουριμπάρι, καθηγητής στην Ιατρική Σχολή «Icahn» της Νέας Υόρκης,

θέλησε να δει αν μια διατροφή με χαμηλά επίπεδα AGEs μπορεί να προστατεύσει τα άτομα που διατρέχουν κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2.

Με τυχαία επιλογή σχημάτισαν δύο ομάδες διατροφής. Στην πρώτη εντάχθηκαν 49 άτομα και έκαναν μια διατροφή με φυσιολογικά επίπεδα AGEs, ενώ στην δεύτερη 51 άτομα έκαναν διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε AGEs.

Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν τουλάχιστον 50 ετών, είχαν δύο από τα πέντε ακόλουθα προβλήματα υγείας (ή έπαιρναν φάρμακα γι' αυτά): μεγάλη περίμετρο μέσης, υπέρταση, χαμηλή HDL χοληστερόλη, υψηλά τριγλυκερίδια και αυξημένα επίπεδα γλυκόζης νηστείας.

Στη δεύτερη ομάδα δόθηκε εντολή πώς να μειώσει τα AGEs που περιείχε το φαγητό. Δηλαδή να αποφύγουν το τηγάνισμα και το ψήσιμο και να προτιμούν το βράσιμο, το άτμισμα και το σιγανό μαγείρεμα γενικώς. Με λίγα λόγια να προτιμούν τα βραστά από τα τηγανητά αβγά, το σιγοβρασμένο κοτόπουλο από το ψητό και την μπριζόλα στον ατμό.

Οι εθελοντές έπρεπε να συμπληρώσουν και ένα τριήμερο ημερολόγιο ώστε να μπορούν οι ερευνητές να μελετήσουν και τον είδος των τροφών που κατανάλωσαν. Να σημειωθεί ότι, δεν είχε ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να αλλάξουν το είδος των τροφίμων που έτρωγαν, αλλά μόνο τον τρόπο μαγειρέματος. Επίσης, να τρώνε ίδιες ποσότητες θερμίδες καθημερινά.

Ένα διαιτολόγος έλεγχε την ομάδα των λίγων AGEs δύο φορές την εβδομάδα και συναντούσε προσωπικά κάθε συμμετέχοντα ανά τρεις μήνες για να δει αν τηρούσε τις συμβουλές για τον τρόπο μαγειρέματος.

Η ομάδα των φυσιολογικών AGEs απλά έλαβε εντολή να συνεχίσει να μαγειρεύει όπως πριν.

Μετά την συμπλήρωση 12 μηνών έρευνα, οι επιστήμονες αξιολόγησαν τα στοιχεία που είχαν συγκεντρώσει και διαπίστωσαν ότι στην ομάδα των χαμηλών AGEs όλες οι παράμετροι ως προς το στρες και τη φλεγμονή είχαν βελτιωθεί.

«Επίσης η αντίσταση ινσουλίνης είχε βελτιωθεί. Τα αποτελέσματα μας κάνουν να πιστεύουμε ότι υπάρχει σχέση αιτίου-αποτελέσματος, αλλά θα πρέπει τα ευρήματα να επαληθευθούν σε μεγαλύτερη μελέτη» σημειώνει ο Δρ Ουριμπάρι.

Να σημειωθεί ότι τα άτομα που έκαναν διατροφή με χαμηλά AGEs έχασαν και βάρος, ενώ δεν ανέφεραν ανεπιθύμητες ενέργειες.

Ωστόσο, η Σαμάνθα Χελερ κλινική διατροφολόγος στο Ιατρικό Κέντρο του

Πανεπιστημίου Langone στη Νέα Υόρκη δεν πιστεύει ότι η αλλαγή του τρόπου μαγειρέματος αρκεί.

«Γνωρίζουμε ότι τα επίπεδα των AGEs αυξάνονται με το μαγείρεμα, αλλά υπάρχουν και τρόφιμα που έχουν υψηλά AGEs ούτως ή άλλως. Άρα, εκτός από τον τρόπο μαγειρέματος, θα πρέπει να αλλάξουμε και τι τρώμε. Δεν πρέπει να αμελούμε την ποιότητα των διατροφικών επιλογών μας» σημειώνει.

Μαίρη Μπιμπή

Πηγή: health.in.gr