

# Τεστ ούρων μπορεί να ανιχνεύσει γρήγορα πόσο υγιεινή διατροφή κάνει κάποιος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



ΓΙΑ

## ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Επιστήμονες στη Βρετανία ανέπτυξαν ένα νέο τεστ ούρων που για πρώτη φορά μετρά την υγεία στη διατροφή ενός ανθρώπου. Το τεστ -που χρειάζεται πέντε λεπτά μόνο- αξιολογεί μια σειρά από δείκτες που προκύπτουν από τη διάσπαση των τροφών (μεταβολίτες) και εμφανίζονται στη συνέχεια στα ούρα.

Το τεστ, μεταξύ άλλων, παρέχει μια γενική εικόνα του πόσα λίπη, ζάχαρη, ίνες και πρωτεΐνες έχει φάει κανείς. Αν βρίσκεται ακόμη σε αρχικό στάδιο ανάπτυξης, οι επιστήμονες αισιοδοξούν ότι το τεστ μελλοντικά θα αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για γιατρούς και καταναλωτές, ιδίως ως συμπλήρωμα στα διάφορα προγράμματα μείωσης του βάρους.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Γκάρι Φροστ του Τμήματος Ιατρικής του Imperial College του Λονδίνου, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ενδοκρινολογικό περιοδικό «The Lancet Diabetes and Endocrinology».

Η έως τώρα εμπειρία έχει δείξει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι καταγράφουν ανακριβώς την πορεία της δίαιτάς τους, συνήθως υποεκτιμώντας πόσες ανθυγιεινές τροφές καταναλώνουν και, αντίθετα, υπερεκτιμώντας πόσες υγιεινές τρώνε.

«Μια σοβαρή αδυναμία όλων των διατροφολογικών μελετών είναι ότι δεν διαθέτουμε κάποιο αληθινό μέτρο του τι πραγματικά τρώνε οι άνθρωποι. Εξαρτιόμαστε αποκλειστικά από το τι θα μας πουν, όμως, σύμφωνα με μελέτες, περίπου το 60% δεν λένε την αλήθεια σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Το νέο τεστ μπορεί να αποτελέσει τον πρώτο ανεξάρτητο δείκτη για την ποιότητα της διατροφής ενός ανθρώπου και του τι πραγματικά τρώει», δήλωσε ο Φροστ.

Το τεστ σκιαγραφεί άμεσα ένα «προφίλ» της διατροφής ενός ατόμου. Πρέπει όμως να βελτιωθεί περαιτέρω η αξιοπιστία του, προτού χρησιμοποιηθεί ευρέως.

«Δεν έχουμε φθάσει ακόμη στο σημείο όπου το τεστ μπορεί να αποκαλύψει ότι κάποιος έφαγε χθες 15 τσιπς και δύο σάλτσες, αλλά κινούμαστε προς αυτή την κατεύθυνση», δήλωσε η δρ Ίζαμπελ Γκαρσία-Πέρζε του Imperial. Το τεστ αναμένεται να είναι διαθέσιμο στο ευρύ κοινό σε δύο περίπου χρόνια.

**Πηγή:** [ethnos.gr](http://ethnos.gr)