

Το είδος υδατανθράκων που συνιστούν οι επιστήμονες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Όταν ακούμε τη λέξη «υδατάνθρακες», μας έρχονται αυτόματα στο μυαλό τούρτες, μακαρονάδες και κρουασάν! Δεν είναι όμως όλοι οι υδατάνθρακες «κακοί» και παχυντικοί!

Υπάρχει ένα είδος υδατανθράκων αλλιώτικο από τα άλλα, το οποίο είναι υγιεινό και ωφέλιμο για την υγεία μας.

Πρόκειται για το λεγόμενο ανθεκτικό άμυλο. Όπως φανερώνει και το όνομά του, «αντιστέκεται» στη διαδικασία της πέψης, αφού «προσπερνά» το λεπτό έντερο (όπου διασπώνται οι περισσότερες τροφές) και κατευθύνεται απευθείας στο παχύ έντερο για να μεταβολιστεί. Εκεί, ζυμώνεται και μετατρέπεται στα λεγόμενα λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου, τα οποία αξιοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας. Τα λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου λειτουργούν επίσης ως πρεβιοτικά, τα οποία συνδέονται με μικρότερο κίνδυνο παθήσεων όπως ο διαβήτης και η καρδιοπάθεια.

Μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Nutrition Bulletin υποστηρίζει τη συστηματική κατανάλωση ανθεκτικού αμύλου, καθώς καταδεικνύει ότι προωθεί το αίσθημα του κορεσμού, συμβάλλει στη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα και υποστηρίζει τη λειτουργία του εντέρου.

Ερευνητές από το Βρετανικό Ίδρυμα Διατροφής και το Πανεπιστημιακό Κολέγιο του Δουβλίνου ανέλυσαν όλα τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τον ρόλο του ανθεκτικού αμύλου στην υγεία και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει πλέον καμία αμφιβολία για τα οφέλη του. Σύμφωνα με τα δεδομένα που αναλύθηκαν, ο υγιεινός υδατάνθρακας αποτρέπει τις απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου, οι οποίες συνοδεύονται μοιραία από αυξομειώσεις στα επίπεδα ενέργειας και πείνας, και εξασφαλίζει την καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Εντοπίστηκαν επίσης ορισμένα στοιχεία που υποδεικνύουν ότι εξουδετερώνει την αρνητική επίδραση της υπερβολικής κατανάλωσης κρέατος όσον αφορά τον ορθοκολικό καρκίνο, ωστόσο οι ερευνητές δηλώνουν ότι η σχέση αυτή θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω.

Όπως αναφέρει η Στέισι Λόκιερ, μία εκ των συντακτών της μελέτης, θα βρούμε το ανθεκτικό άμυλο κυρίως στα προϊόντα ολικής άλεσης (π.χ. μαύρο ψωμί, καστανό ρύζι) παρά στα αντίστοιχα λευκά προϊόντα. Το ανθεκτικό άμυλο υπάρχει επίσης σε σημαντικές ποσότητες στα όσπρια και στους διάφορους σπόρους, όπως ο λιναρόσπορος και οι σπόροι chia.

Πηγή: onmed.gr