

Υδατάνθρακες: Διατροφική αξία, που θα τους βρεις

/ [Πεμπτούσία](#)



Πολλοί συζητούν για τη σημασία των υδατανθράκων στην καθημερινή διατροφή και το κατά πόσο η κατανάλωσή τους σχετίζεται ή όχι με την αύξηση της παχυσαρκίας. Πολλές δίαιτες μάλιστα, που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο, αναφέρουν πως η μείωση της κατανάλωσής τους έχει θεαματικά αποτελέσματα στη μείωση του βάρους. Τέτοιες πρακτικές όμως μπορεί να είναι τελικά επιβλαβείς για τον οργανισμό;

Τι είναι οι υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες ανήκουν στην κατηγορία των μακροθρεπτικών συστατικών, των συστατικών δηλαδή που όταν καταναλώνονται αποδίδουν στον οργανισμό ενέργεια. Παράλληλα, έχουν το ρόλο της βασικής πηγής ενέργειας για το κεντρικό νευρικό σύστημα και λειτουργούν ως βασική δομική μονάδα των DNA και RNA.

Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αποτελούν το 45-65% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ αποδίδουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.



Κατηγορίες υδατανθράκων:

Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες ανάλογα με τα μόρια σακχάρων που περιέχουν. Υπάρχουν οι μονοσακχαρίτες (γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη), οι δισακχαρίτες (σουκρόζη, λακτόζη, μαλτόζη), οι πολυσακχαρίτες (αμυλόζη, αμυλοπηκτίνη, γλυκογόνο, ινουλίνη), τα τεχνητά σάκχαρα (δεξτρίνη, ανάστροφη ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι αραβοσίτου) και οι φυτικές ίνες (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, λιγνίνη, πηκτίνες).

Φυτικές ίνες.

Η ιδιότητα αυτών των ουσιών είναι ότι δεν απορροφώνται από το λεπτό έντερο και έτσι φτάνουν ανέπαφες στο παχύ έντερο, όπου μέσω ζυμώσεων με τα βακτήρια του παχέος εντέρου οδηγούν σε μία σειρά από ευεργετικά αποτελέσματα για τον οργανισμό.

Κάποιες από αυτές είναι η καθυστέρηση στην κένωση του στομάχου και άρα αίσθημα κορεσμού για μεγαλύτερο διάστημα και η δέσμευση διαφόρων ουσιών, που μπορεί να βλάψουν τον οργανισμό. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες έχει φανεί πως παρέχει στον οργανισμό μια προστατευτική δράση για το γαστρεντερικό σωλήνα ενάντια και σε σοβαρές ασθένειες, όπως ο καρκίνος. Αντίθετα, η δέσμευση διαφόρων μεταλλικών στοιχείων και ιχνοστοιχείων, όπως και η αυξημένη παραγωγή αερίων αποτελούν κάποιες από τις παρενέργειες της πρόσληψης των φυτικών ινών.

Τρόφιμα και υδατάνθρακες.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής και περιέχονται στα δημητριακά, στο ψωμί, στα ζυμαρικά, στο ρύζι, στις πατάτες, στα όσπρια, στα φρούτα, στα λαχανικά, στη ζάχαρη και στο μέλι. Στον παρακάτω πίνακα, φαίνονται κάποιες βασικές κατηγορίες τροφίμων και κάποια ενδεικτικά τρόφιμα αυτών των κατηγοριών ως προς την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες.

Τρόφιμα	Ποσότητα (gr.)	Υδατάνθρακες (gr.)	Θερμίδες (kcal)
Αμυλούχα			
Ρύζι	100	28,6	130
Μακαρόνια	100	30,9	158
Δημητριακά Πρωινού	100	72,7	334
Ψωμί	100	47,5	274
Όσπρια			
Φακές	100	21,3	101
Φασόλια	100	25,0	139
Ρεβίθια	100	27,5	164
Λαχανικά			
Γλυκοπατάτα	100	20,7	92
Καρότα	100	9,6	41
Λαχανάκια Βρυξελλών	100	9,0	43
Πατάτα	100	20,0	86
Φρούτα			
Αχλάδι	100	15,3	57
Μήλο	100	12,8	48
Μπανάνα	100	22,9	89
Πορτοκάλι	100	15,5	63

* Οι τιμές αναφέρονται σε μαγειρεμένα τρόφιμα, όπου αυτό απαιτείται.

Γλυκαιμικός δείκτης.

Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι μία τιμή που μας δείχνει την αύξηση του σακχάρου του αίματος περίπου δύο με τρεις ώρες μετά την κατανάλωση κάποιου γεύματος. Η τιμή αυτή έχει ως σημείο αναφοράς τη γλυκόζη με γλυκαιμικό δείκτη 100. Η ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση εμφάνισης διαφόρων ασθενειών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η δυσλιπιδαιμία, αλλά και καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους.

Τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη είναι όσα περιέχουν επεξεργασμένους υδατάνθρακες, το μέλι και η ζάχαρη. Αντίθετα, τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη έχουν τα τρόφιμα με ακατέργαστους υδατάνθρακες, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Υδατάνθρακες και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Εκτός από τα οφέλη που αναφέρθηκαν και αφορούσαν την πρόσληψη των φυτικών ινών και τη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, φαίνεται πως δίαιτες χαμηλές σε υδατάνθρακες έχουν τη δυνατότητα να αυξήσουν την απώλεια του σωματικού βάρους συνολικά, δηλαδή του λιπώδους και άλιπου ιστού, και να μειώσουν το ποσοστό του λίπους. Όμως, αν η μειωμένη πρόσληψη υδατανθράκων συνδυαστεί με αυξημένη πρόσληψη λίπους, τότε τα αποτελέσματα θα είναι τα ακριβώς αντίθετα και παράλληλα με την αύξηση του βάρους θα επηρεαστεί και το λιπιδαιμικό προφίλ του ατόμου και κατά συνέπεια θα αυξηθεί η πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Επιπλέον, και η υψηλή πρόσληψη υδατανθράκων, που αφομοιώνονται άμεσα, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Αυτό συνήθως οφείλεται στο γεγονός ότι υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων οδηγεί σε περίσσεια παραγόμενης ενέργειας για τον οργανισμό, η οποία αν δεν αξιοποιηθεί αποθηκεύεται τελικά με τη μορφή λίπους.



Υδατάνθρακες και παχυσαρκία.

Πολλές έρευνες έχουν γίνει για να διαπιστωθεί κατά πόσο η παχυσαρκία συνδέεται και με την αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων. Η άποψη αυτή στηρίζεται στην αυξημένη έκκριση ινσουλίνης έπειτα από γεύματα μεγάλης ποσότητας, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της αποθήκευσης του λίπους.

Έχει παρατηρηθεί, ακόμα, όσον αφορά την αποθήκευση των προσλαμβανόμενων υδατανθράκων, ότι η συσχέτιση είναι αντιστρόφως ανάλογη με την κατανάλωσή τους την προηγούμενη ημέρα. Αν δηλαδή έχει προηγηθεί μειωμένη κατανάλωση υδατανθράκων, τότε αυτοί θα αποθηκευτούν πιο εύκολα την επόμενη φορά, ενώ αν έχει προηγηθεί αυξημένη πρόσληψη, η αποθήκευση είναι μειωμένη.

Υδατάνθρακες και άσκηση.

Έχει φανεί πως σε αθλήματα αντοχής, όπου η διάρκεια ξεπερνάει τις δύο ώρες, η χορήγηση υδατανθράκων κατά την άσκηση έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της αντοχής του αθλούμενου, αφού διατηρούνται τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σταθερά.

Παρόλα αυτά, καλό θα ήταν πριν την άσκηση να μην καταναλώνονται ακατέργαστοι υδατάνθρακες ή φυτικές ίνες, αφού η κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε γαστρεντερικές ενοχλήσεις, φούσκωμα, πρήξιμο και παραγωγή αερίων, τα οποία θα δυσχεραίνουν την επίτευξη της άσκησης.

Βλέπουμε, λοιπόν, πως θα πρέπει να διατηρείται μία σταθερή κατανάλωση υδατανθράκων μέσα σε φυσιολογικά πλαίσια, χωρίς υπερβολές (υπερκατανάλωση ή μειωμένη κατανάλωση). Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας και όχι να αποκλείονται από αυτήν. Έτσι, έχουμε τη δυνατότητα να επιτύχουμε τα δυνατά οφέλη που μας προσφέρουν, ενώ ταυτόχρονα περιορίζονται τυχόν παρενέργειες.

**Άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας θα πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες του διαιτολόγου τους σύμφωνα με την πάθηση τους.*

Πηγές

Jeukendrup A.E. Carbohydrate intake during exercise and performance. Nutrition 2004, 20(7-8):669-77.

Krieger J.W., Sitren H.S., Daniels M.J., Langkamp-Henken B. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression 1. The American Journal of Clinical nutrition 2006, 83(2):260-74.

Liu S., Willet W.C., Stampfer M.J., Hu F.B., Franz M., Sampson L., Hennekens C.H., Manson J.E. A prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake, and risk of coronary heart disease in US women. The American Journal of Clinical nutrition 2000, 71(6):1455-61.

Φλωράκης Δ., Κατσίκης Η., Καρκανάκη Α., Χατζηδημητρίου Δ., Ζουρνατζή Β., Πανίδα Δ. Παχυσαρκία Ι: Ορισμός, ταξινόμηση, αιτιολογία, παθοφυσιολογία. Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογία 2009, 21(4):299-310.

πηγή: diatrofisologos.wixsite.com