



Τησ δρ Δέσποινα Κατσώνη - Ακτινοθεραπεύτς/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Τι αλεύρι να διαλέξω;

Σε τι διαφέρει το λευκό αλεύρι από το ολικής άλεσης?

Ποια αγαπά ο οργανισμός;

Και τα δύο προέρχονται από το σιτάρι, μόνο που το λευκό αλεύρι υφίσταται διαφορετική επεξεργασία. Αφαιρούνται από τον σπόρο πίτουρο και σπέρμα, οπότε απογυμνώνεται από βιταμίνες Β, πρωτεΐνες, ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορο. Το μόνο που προσφέρει στον οργανισμό είναι το άμυλο. Κάθε προσπάθεια επεξεργασίας των φυσικών τροφών τους αφαιρεί πολύτιμα συστατικά. Πώς όμως να μεταβολίσει ο οργανισμός το άμυλο χωρίς τα πολύτιμα συστατικά που αφαιρέθηκαν κατά την επεξεργασία του σιταριού; Έτσι χρησιμοποιεί δικά του αποθέματα, με συνέπεια η μεγάλη κατανάλωση άμυλου να του προκαλεί έλλειψη βιταμινών και ινσοστοιχείων. Η έλλειψη βιταμίνης Β προκαλεί κούραση, κατάθλιψη, νευρική κατάσταση και μούδιασμα, ενώ η έλλειψη ινσοστοιχείων δυσκολεύει την επώλυση τραυμάτων και προκαλεί τερηδόνα.

Το λευκό αλεύρι

Συσσωρεύει λίπος στον οργανισμό. Κι αυτό επειδή περιέχει πολλές θερμίδες.

Καρδιαγγειακά προβλήματα. Προκαλούνται από το αυξημένο λίπος, ενώ τα τριχοειδή αγγεία γίνονται πιο ευθραυστά.

Αυξάνει την αποβολή ασβεστίου με τα ούρα. Το ασβέστιο είναι πολύτιμο για τον οργανισμό.

Αδυνατίζει το ανοσοποιητικό. Γίνονται ευάλωτοι σε αρρώστιες και φλεγμονές και εμφανίζουμε ευκολότερα αλλεργίες.

Εμπειδίζει την απορρόφηση πολύτιμων συστατικών. Όπως βιταμίνης C και σιδήρου, ενώ οι τροφές μεταβολίζονται δυσκολότερα.

Μειώνει την αποβολή τοξινών. Κίνδυνος τερηδόνας.

Προϊόντα ολικής άλεσης

Στην επεξεργασία των προϊόντων ολικής

άλεσης διατηρούνται όλα τα μέρη του σπόρου γιατί αλέθονται μαζί με τον φλοιό τους, οπότε διατηρούν θρεπτικά συστατικά όπως αντι-οξειδωτικά, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και σύνθετος υδατάνθρακας που θρέφουν και θωρακίζουν τον οργανισμό. Τα προϊόντα ολικής περιέχουν και διαιτητικές ίνες οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης. Μάλιστα, επειδή δεν περιέχουν νάτριο συνιστάνται και σε όσους πάσχουν από υπέρταση, ενώ είναι πλούσια σε σύνθετος υδατάνθρακας, που τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια, συμβάλλοντας στην ευεξία μας. Επιπρόσθετα, τα προϊόντα ολικής άλεσης μειώνουν την υπερφαγία, γιατί προκαλούν υψηλό αίσθημα κορεσμού! Δεν πρέπει όμως να τα καταναλώνουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες καθώς έχουν μικρή διαφορά θερμίδων σε σχέση με τα «λευκά» προϊόντα. Αλεύρι ολικής άλεσης παρασκευάζεται από σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι και ρύζι. Στο εμπόριο πωλούνται δημητριακά, ψωμί, παξιμάδια, ζυμαρικά και κουλουράκια από άλευρα ολικής άλεσης.

Να φοβάμαι τη γλουτένη;

Η γλουτένη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται σε αρκετά δημητριακά, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα κυρίως σε όσους πάσχουν από τη νόσο κοιλιοκάκη, δηλαδή εμφανίζουν δυσανεξία στην απορρόφηση της. Την περιέχουν όλες οι μορφές του σιταριού αλλά και κριθάρι και σίκαλη. Μπορεί να εντοπισθεί και σε ορισμένες μάρκες σοκολάτας, αλλαντικά, σάλτσας σόγιας, ακόμα και σε ορισμένα είδη οδοντόκρεμας! Σε άτομα με κοιλιοκάκη η γλουτένη βλάπτει την επένδυση του λεπτού εντέρου προκαλώντας από χρόνια διάρροια και κοιλιακές κράμπες έως οστεοπόρωση, ίσως και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Τις τελευταίες δεκαετίες υπερεκαναλώνουμε γλουτένη γιατί πολλά προϊόντα παρασκευάζο-

Ποιες τροφές αγαπά το λίπος στην κοιλιά;

Τη συσσωρεύει λίπος στην κοιλιά που ενοχοποιείται για υπέρταση, χοληστερίνη, διαβήτη, καρδιακό και εγκεφαλικό ευνού:

Πατάκια. Πλούσια σε υδατάνθρακες, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και συντηρητικά. Διεγείρουν τους γευστικούς κάλυκες, οπότε καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες.

Τυριά. Πλούσια σε πρωτεΐνες και ασβέστιο αλλά και λιπαρά. Προτιμήστε τυριά με μειωμένα λιπαρά.

Αλλαντικά. Πάριζα, μπέικον, λουκάνικα και σαλάμι περιέχουν πολλά λιπαρά.

Ετοιμες σάλτσες. Με κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη που... αγαπά το λίπος το οποίο εγκαθίσταται στην κοιλιά. Εναλλακτικά παρασκευάστε σπιτικές σάλτσες.

Αρτοσκευάσματα εμπορίου και μπισκότα. Πλούσια σε τρανς λιπαρά οξέα,

αυξάνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Σακχαρώδη ποτά. Η ζάχαρη συσσωρεύει λίπος στο ήπαρ και προκαλεί λιπώδη ηπατική νόσο.

Λευκό ψωμί, δημητριακά πρωινού, ρύζι σε σκουλάκι. Τους έχει αφαιρεθεί μεγάλο μέρος ανόργανων συστατικών, βιταμινών και ινών, για να διατηρούνται περισσότερο. Ωστόσο, προκαλούν υπεργλυκαιμική αντίδραση, δηλαδή αυξάνουν σημαντικά το επίπεδο σακχάρου στο αίμα, συμβάλλοντας στη συσσωρεύση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς.

Ετοιμα γεύματα. Περιέχουν μικρή ποσότητα πρωτεΐνης αλλά μεγάλη ποσότητα από εξευγενισμένα άμυλα, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη, ιδανικά για λίπος στην κοιλιά.



νται με ραφιναρισμένο αλεύρι σίτου.

Ο άνθρωποι με ευαισθησία στη γλουτένη, αν την καταναλώνουν συχνά, εμφανίζουν πόνο στο στομάχι, φούσκωμα, καούρες, πόνους στις αρθρώσεις, πονοκεφάλους, εξανθήματα του δέρματος, κόπωση και αϋπνία. Οι ειδικοί έχουν διαπιστώσει ότι η αφαίρεση της γλουτένης από τη διατροφή για μερικές εβδομάδες και η σταδιακή επανεισαγωγή της είναι ο καλύτερος τρόπος για να αξιολογηθεί η ανταπόκριση του οργανισμού και το όριο του καθεδός. Δεν χρειάζεται όμως «γλουτενο-φοβία». Ανακαλύψτε το επίπεδο ανοχής σας στη γλουτένη!