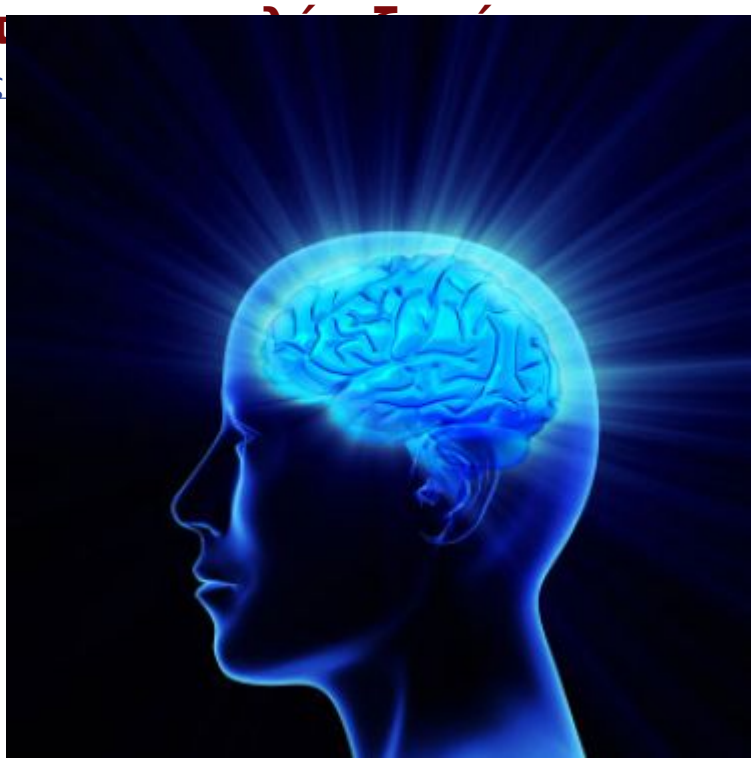
13 Φεβρουαρίου 2013

Τι να τρώτ

/ Επιστήμες, Τέχνες



Του Δημήτρη Π.

Μπερτζελέτου, MSc

Ο εγκέφαλος αποτελεί ένα πολύ ενεργό, από μεταβολικής απόψεως, όργανο του νευρικού συστήματος. Υπάρχουν εκατομμύρια κύτταρα σε αυτόν, τα οποία έχουν ανάγκη να εφοδιάζονται συνεχώς με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά ώστε να λειτουργούν επαρκώς και να διατηρούνται υγιή.

Κανένα άλλο σύστημα στον οργανισμό δεν έχει τόσο μεγάλη και άμεση εξάρτηση από τη συνεχή παροχή θρεπτικών συστατικών όσο το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ), τμήμα του οποίου αποτελεί ο εγκέφαλος. Ο εγκέφαλος είναι πολύ ευαίσθητος ακόμη και σε μικρής διάρκειας διαταραχές της αιμάτωσής του και μπορεί να υποστεί μόνιμες βλάβες. Επιπλέον, η παρουσία ή η απουσία θρεπτικών συστατικών επηρεάζει τη λειτουργία, τη διατήρηση της ισορροπίας του, αλλά και τη συμπεριφορά του.

Το κύριο «καύσιμο» του εγκεφάλου για όλες τις ηλικίες είναι η γλυκόζη, την οποία παρέχουν στα νευρικά κύτταρα οι υδατάνθρακες (ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, πατάτα, ρύζι κ.λπ.) και τα σάκχαρα (μέλι, μαρμελάδα, ζάχαρη, φρούτα).

Τα κύτταρα χρησιμοποιούν τη γλυκόζη για να παραχθεί η ενέργεια που χρειάζονται

για τις διάφορες λειτουργίες τους. (περισσότερα...)