

4 αλήθειες για τα λιπαρά που θα βελτιώσουν τη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Επειδή το θέμα «λιπαρά» μπερδεύει πολλούς στην καθημερινή διατροφή, ήρθε η ώρα να το ξεδιαλύνουμε.

Από τη μία χρειαζόμαστε τα λιπαρά στη διατροφή μας για να απορροφήσουμε καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά ενός γεύματος και να αποκτήσουμε ενέργεια, από την άλλη κάποια μας κάνουν περισσότερο κακό, παρά καλό, συν του ότι η κοιλιά μας αρχίζει να διογκώνεται όταν τα καταναλώνουμε κατά κόρον.

Παρ' όλ' αυτά υπάρχουν 4 βασικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε προκειμένου να τα βγάλετε πέρα στον κόσμο των λιπαρών και να τα χρησιμοποιείτε σωστά στη διατροφή σας.

Υπάρχουν καλές πηγές λιπαρών

Οι έρευνες που έχουν αποδείξει ξεκάθαρα ότι η μεσογειακή δίαιτα κάνει καλό στη σιλουέτα και την υγεία δεν είναι λίγες. Κι αν σκεφτούμε τι σημαίνει μεσογειακή δίαιτα θα δούμε ότι σε αυτό τον τύπο διατροφής, υπάρχει έντονο το στοιχείο των λιπαρών (ελαιόλαδο, ελιές, ψάρια, κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά κ.τ.λ). Διαφέρει, όμως, κατά πολύ το να λαμβάνει κάποιος λιπαρά από γαλακτοκομικά και κρέας, από το να περιορίζει την ημερήσια πρόσληψή του σε λιπαρά από πηγές όπως το ελαιόλαδο, το ψάρι, το αβοκάντο, οι ξηροί καρποί κ.ο.κ. Στη μία περίπτωση έχουμε

να κάνουμε με τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, που είναι τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα που προέρχονται από το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τους ξηρούς καρπούς κ.ο.κ. και στην άλλη με τα κορεσμένα, τα οποία σχετίζονται με την αύξηση της «κακής» LDL χοληστερίνης και την αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η ουσία, λοιπόν, δεν βρίσκεται στο να μειώσετε την ολική πρόσληψη λιπαρών, αλλά να προσέξετε από πού τα λαμβάνετε.

Τα τρανς λιπαρά κάνουν μόνο κακό

Μπορεί τα κορεσμένα λιπαρά από το κρέας και τα γαλακτοκομικά να κατατάσσονται στη μεριά των «κακών» λιπαρών, η συγκρατημένη, όμως, κατανάλωσή τους έχει να μας δώσει άλλα θρεπτικά συστατικά (π.χ. πρωτεΐνη, βιταμίνη D κ.ά.). Συνεπώς, μπορούμε να τα καταναλώνουμε, αρκεί να έχουμε μέτρο. Στην περίπτωση των τρανς λιπαρών, όμως, δεν έχουμε και πολλά περιθώρια. Τα λιπαρά αυτά, τα οποία θα τα συναντήσετε και ως «υδρογονωμένα λίπη» δεν έχουν καμία απολύτως διατροφική αξία και ανεβάζουν στα ύψη την «κακή» LDL χοληστερίνη, ρίχνοντας την «καλή» HDL χοληστερίνη, αυξάνοντας κατά πολύ τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και διαβήτη, ειδικά όταν η κατανάλωσή τους είναι ανεξέλεγκτη. Τα λιπαρά αυτά τα συναντάμε σε παχιά κρέατα, ολόπαχα γαλακτοκομικά, ενώ χρησιμοποιούνται γενικότερα σε επεξεργασμένες τροφές και σε εστιατόρια τύπου fast food. Βγάζοντάς τα ή τουλάχιστον ελαχιστοποιώντας τα στη διατροφή σας, τα οφέλη στη ζυγαριά και κυρίως στην υγεία σας θα είναι εμφανή.

Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες είναι χειρότεροι από τα κορεσμένα λιπαρά

Όπως και με τα λιπαρά, υπάρχουν δύο τύποι υδατανθράκων, οι «καλοί» και οι «κακοί». Οι «καλοί» είναι οι υδατάνθρακες χωρίς πρόσθετη, επεξεργασμένη ζάχαρη (φρούτα, λαχανικά, ολική άλεση κ.λπ.), ενώ οι «κακοί» οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες (γλυκά, σοκολάτες, κέικ, αναψυκτικά, άσπρα ψωμιά, επεξεργασμένη ζάχαρη και ρύζι, έτοιμη μαρμελάδα κ.λπ.). Αν στην προσπάθειά σας να μειώσετε τα κορεσμένα λιπαρά στη διατροφή σας, αυξήσετε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, το κακό στην υγεία σας μακροπρόθεσμα θα είναι μεγαλύτερο. Αντί, λοιπόν, να βγάλετε το βούτυρο από το ψωμί σας και να το αντικαταστήσετε με έτοιμη μαρμελάδα εμπορίου, προτιμήστε να αντικαταστήσετε το βούτυρο με κάτι από την κατηγορία των ακόρεστων λιπαρών, όπως το φιστικοβούτυρο ή το βούτυρο αμυγδάλου.

Τα «καλά» λιπαρά διώχνουν τα «κακά» λιπαρά

Με αυτό δεν εννοούμε, φυσικά, ότι καταναλώνοντας και τα δύο είδη λιπαρών, τα καλά θα υπερिσχύσουν, αλλά ότι αν σας πιάνουν συχνά λιγούρες για κρέατα, γαλακτοκομικά, γλυκά και άλλες τροφές που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και επεξεργασμένους υδατάνθρακες, η λύση είναι η μεσογειακή δίαιτα. Αν το

διατροφικό σας πλάνο είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες από φρούτα και λαχανικά, σε ξηρούς καρπούς, ψάρια και ολική άλεση, σιγά-σιγά θα σταματήσετε να αναζητάτε τις τροφές που σας κάνουν κακό, όπως τα κορεσμένα λίπη και τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες. Ο λόγος; Οι φυτικές ίνες της μεσογειακής διατροφής σας κρατούν συνεχώς χορτάτους, τα καλά λιπαρά της σας γεμίζουν με ενέργεια και μη μου πείτε πως σας λείπει η γεύση από μια μεσογειακή διατροφή!

Πηγή: clickatlife.gr