



λιπαρά είναι απαραίτητα στη διατροφή μας, αρκεί να ανήκουν στην κατηγορία των καλών, που μας ωφελούν και πρέπει να υπάρχουν στο πιάτο μας. Εσείς τα λαμβάνετε στις ποσότητες που χρειάζεται;

Ας μη γελιόμαστε! Οι περισσότεροι στο άκουσμα και μόνο της λέξης «λιπαρά» αισθάνονται να παίρνουν βάρος, πόσο μάλλον να τα καταναλώνουν. Και σαν να μη φτάνει αυτό, συνδέονται και με καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη και άλλες ασθένειες της εποχής.

Ποια λιπαρά είναι καλά;

Δεν είναι, όμως, όλα τα λιπαρά τα ίδια, καθώς υπάρχουν τα καλά και τα κακά λιπαρά, τα οποία όταν διαχωριστούν και μουν με το σωστό τρόπο στη διατροφή μας, θα μας κάνουν καλό.

Στα καλά λιπαρά συμπεριλαμβάνονται τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο, αβοκάντο, ταχίνι, αμύγδαλα, καρύδια) και τα πολυακόρεστα όπου ανήκουν τα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα και τα βρίσκουμε στα λιπαρά ψάρια (σολομός, γαύρος, σαρδέλες κ.ά.), στο λιναρόσπορο, στα καρύδια και τα αμύγδαλα, σε φυτικές μαργαρίνες και σε φυτικά σπορέλαια. Τα καλά λιπαρά θεωρείται ότι κάνουν καλό στην καρδιά, αυξάνουν την «καλή» χοληστερίνη και ωφελούν τον εγκέφαλο και το

δέρμα μας.

Τα κορεσμένα λιπαρά ανήκουν στην αντίπερα όχθη, βρίσκονται κυρίως στα πλήρη γαλακτοκομικά, στο λίπος του κρέατος, στο βούτυρο κ.ά. και η αυξημένη κατανάλωσή τους συνδέεται με αύξηση της χοληστερίνης, τόσο της LDL, όσο και της ολικής. Χειρότερα για την υγεία μας, όμως, είναι τα trans λιπαρά οξέα, τα οποία βρίσκουμε σε επεξεργασμένες τροφές και έχουν βλαπτική επίδραση στην καρδιά και τα αγγεία, προκαλώντας προβλήματα μακροπρόθεσμα.

Όπως είναι φανερό, τα κακά λιπαρά πρέπει να αποφεύγονται, ενώ τα καλά χρειάζονται στη διατροφή μας, κι όταν, μάλιστα, δεν τα καταναλώνουμε στις ποσότητες που πρέπει, τα σημάδια αρχίζουν να γίνονται εμφανή. Ο λόγος είναι ότι τα λιπαρά βοηθούν στην απορρόφηση βιταμινών και μετάλλων, στηρίζουν τις μεμβράνες του εγκεφάλου, βοηθούν στη δημιουργία της μεμβράνης που περιβάλλει το κάθε κύτταρο, βοηθούν στη δημιουργία ορμονών, κάνουν καλό στο δέρμα, αποτρέπουν την εμφάνιση διαφόρων παθήσεων, μας βοηθούν να αποκτήσουμε ενέργεια και συμβάλλουν στην καταπολέμηση φλεγμονών, οπότε η κατανάλωσή τους είναι απαραίτητη –συν του ότι δίνουν ωραία γεύση στις τροφές!

Ποια σημάδια δείχνουν ότι δεν λαμβάνετε τα απαραίτητα λιπαρά

Αν παρατηρείτε κάποια από τα παρακάτω σημάδια στον οργανισμό σας, είναι πολύ πιθανό η πρόσληψη των λιπαρών να είναι μειωμένη.

Αύξηση βάρους: Τα λιπαρά μας κάνουν να αισθανόμαστε κορεσμό και να μην πεινάμε. Όταν απουσιάζουν από τη διατροφή μας, αφενός τρώμε περισσότερο και αφετέρου αρκετοί στρέφονται προς τη ζάχαρη και τους υδατάνθρακες, προσθέτοντας θερμίδες και κιλά στη σιλουέτα τους.

Αυξομειώσεις σακχάρου του αίματος: Τα λιπαρά βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, καθώς χρειάζονται περισσότερο χρόνο για τη χώνεψή τους. Όταν δεν λαμβάνετε τις απαιτούμενες ποσότητες, είναι πιθανόν το σάκχαρο να υπόκειται σε αυξομειώσεις.

Νοητική κούραση: Αν αισθάνεστε ότι ξεχνάτε, ότι δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε εύκολα και ότι το μυαλό σας είναι κουρασμένο, είναι πολύ πιθανό τα λιπαρά που λαμβάνετε να είναι λιγοστά, καθώς βοηθούν στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Θαμπό, ξηρό δέρμα: Τα λιπαρά βοηθούν το δέρμα και τα μαλλιά να παραμένουν ενυδατωμένα, πράγμα που σημαίνει ότι η έλλειψή τους επηρεάζει και το... look σας.

Μελαγχολία: Οι νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου χρειάζονται τα λιπαρά και η έλλειψή τους αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μελαγχολίας και κατάθλιψης.

Αίσθημα κρύου: Αν η πρόσληψή των λιπαρών από τη διατροφή σας είναι χαμηλή, τότε είναι πολύ πιθανό να κρυώνετε συχνά, καθώς σας λείπει ένας παράγοντας που ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.

Ορμονικές διαταραχές: Εφόσον τα λιπαρά εμπλέκονται σε ορμονικές διαδικασίες, η έλλειψή τους τις διαταράσσει και μπορεί π.χ. η περίοδος να μην είναι όσο

τακτική θα έπρεπε.

Τα λιπαρά που χρειάζεστε καθημερινά

Για να αποφύγετε τα παραπάνω δυσάρεστα σημεία, οι ειδικοί συστήνουν να φροντίζετε το 30% της ημερήσιας θερμιδικής σας πρόσληψης να προέρχεται από λιπαρά. Αν δηλαδή καταναλώνετε 2000 θερμίδες την ημέρα, φροντίστε ένα 15% (δηλαδή οι 300 θερμίδες) να προέρχεται από μονοακόρεστα λιπαρά και άλλο ένα 15% (άλλες 300 θερμίδες) από πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Πηγή: clickatlife.gr