

Η σειρά που τρώμε το φαγητό μας επηρεάζει την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άννα Δάλλα

Πρέπει να καταναλώνουμε τις πρωτεΐνες και τα λαχανικά πριν τους υδατάνθρακες γιατί έτσι χορταίνουμε ευκολότερα και ρυθμίζεται καλύτερα το ζάχαρο.

Το αν και το πώς θα τρώμε τους υδατάνθρακες στη διάρκεια της δίαιτας συζητιέται με κάθε ευκαιρία τα τελευταία χρόνια. Άλλες δίαιτες τους περιορίζουν, άλλες τους αποκλείουν τελείως... Τώρα οι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι σημασία έχει σε ποια σειρά, στη διάρκεια του γεύματός μας, τους τρώμε. Έτσι συστήνουν να προτάσσουμε τις πρωτεΐνες και τα λαχανικά και να τελειώνουμε το γεύμα μας με τους υδατάνθρακες. Αυτό συμβαίνει επειδή οι πρωτεΐνες μειώνουν τον ρυθμό απελευθέρωσης της γλυκόζης των υδατανθράκων στο αίμα, απομακρύνοντας έτσι την υπεργλυκαιμία.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι επιστήμονες συγκέντρωσαν 11 ανθρώπους που υπέφεραν από διαβήτη τύπου 2, έπαιρναν ένα φάρμακο για τον διαβήτη που

λέγεται μετφορμίνη και ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Έμειναν όλοι νηστικοί για 12 ώρες και στη συνέχεια κατανάλωσαν ένα γεύμα 628 θερμίδων με πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λιπαρά. Την πρώτη εβδομάδα κατανάλωσαν τους υδατάνθρακες (ψωμί και χυμός πορτοκάλι) πρώτα και στη συνέχεια - μετά από 15 λεπτά - έφαγαν ψητό κοτόπουλο χωρίς πέτσα, μία μικρή σαλάτα και βραστό [μπρόκολο](#), περασμένο από βούτυρο.

Οι συμμετέχοντες την επόμενη βδομάδα έφαγαν το ίδιο γεύμα αλλά με διαφορετική σειρά, πρώτα τη σαλάτα και το μπρόκολο, μετά το κοτόπουλο και μετά τους υδατάνθρακες. Οι ερευνητές μέτρησαν επίσης τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα τους, πριν το φαγητό καθώς και 30, 60 και 120 λεπτά μετά. Όταν οι συμμετέχοντες είχαν φάει πρώτα τα λαχανικά και τις πρωτεΐνες τα επίπεδα του ζαχάρου τους - 30 λεπτά αφού είχαν ξεκινήσει το γεύμα - ήταν 29% χαμηλότερα σε σύγκριση με την πρώτη εκδοχή όπου είχαν καταναλώσει πρώτα τους υδατάνθρακες. Στα 60 και στα 120 λεπτά μετά την αρχή του γεύματος τα επίπεδα του ζαχάρου τους ήταν 37 και 17% χαμηλότερα αντίστοιχα σε σχέση με την πρώτη εκδοχή όπου είχαν καταναλώσει πρώτα τους υδατάνθρακες. Γιατί συμβαίνει αυτό; Πιθανότατα επειδή οι πρωτεΐνες και τα λαχανικά στην αρχή του γεύματος επηρεάζουν το πόσο γρήγορα απορροφώνται οι υδατάνθρακες.

Πηγή: vita.gr