

## Ποια φρούτα και λαχανικά μας αδυνατίζουν και ποια μας παχαίνουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Αν θέλετε να αδυνατίσετε, αυξήστε την κατανάλωση βατόμουρων, κουνουπιδιού και αποξηραμένων δαμάσκηνων, αλλά μην το παρακάνετε με το καλαμπόκι, τον αρακά και τις πατάτες.

Αυτό είναι το συμπέρασμα μίας νέας, μεγάλης μελέτης του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, στην οποία εξετάστηκαν οι επιδράσεις στο σωματικό βάρος κάθεπρόσθετης μερίδας φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Η μελέτη καταρρίπτει βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις, όπως το ότι οι μπανάνες είναι παχυντικές ή ότι το σέλερι και το λάχανο είναι τα ιδανικά λαχανικά για αδυνάτισμα (αντιθέτως, ως το πιο... αδυνατιστικό αναδείχθηκε το κουνουπίδι).

Ταυτοχρόνως, όμως, επιβεβαιώνει ότι οι πατάτες δεν μπορούν να αποτελούν τον κορμό ενός προγράμματος αδυνατίσματος - προτιμότερο είναι να τρώει κανείς ψωμί ολικής αλέσεως και ανεπεξέργαστο ρύζι, λένε οι ερευνητές.

Τα νέα ευρήματα προέρχονται από την ανάλυση των λεπτομερών διατροφικών πληροφοριών που παρείχαν επί 24 χρόνια 133.468 άνδρες και γυναίκες από τις ΗΠΑ.

Οι εθελοντές αυτές απαντούσαν κάθε τέσσερα χρόνια σε ερωτήματα για το πόσο συχνά και σε τι ποσότητες έτρωγαν 131 διαφορετικά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων φρούτων και λαχανικών.

Επιπλέον, οι ερευνητές τους ζύγιζαν και τους ζητούσαν πληροφορίες για τις συνήθειες καπνίσματος, την άσκηση, τις ώρες μπροστά στην τηλεόραση ή στο κομπιούτερ και για άλλες παραμέτρους της ζωής τους.

Ο πλούτος των συγκεντρωμένων πληροφοριών έχει χρησιμοποιηθεί για πολυάριθμες μελέτες και μία από αυτές είναι η παρούσα, η οποία δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «PLoS Medicine».

Τα φρούτα...

Σύμφωνα με αυτήν, σε γενικές γραμμές η αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και μη αμυλούχων λαχανικών οδηγεί σε απώλεια βάρους με το πέρασμα του χρόνου.

Τα φρούτα, όμως, είναι δύο φορές πιο αποτελεσματικά από τα λαχανικά, καθώς κάθε έξτρα μερίδα την ημέρα σχετίζεται με απώλεια 240 γραμμαρίων σωματικού βάρους σε τέσσερα χρόνια, ενώ η αντίστοιχη μείωση με κάθε έξτρα μερίδα μη αμυλούχων λαχανικών είναι 110 γραμμάρια.

Αυτή η απώλεια είναι ο μέσος όρος, καθώς άλλα φυτικής προελεύσεως τρόφιμα προκαλούν μεγαλύτερη απώλεια και άλλα μικρότερη, ενώ ορισμένα προκαλούν αύξηση του σωματικού βάρους.

Έτσι, τα μούρα προκαλούν την μεγαλύτερη απώλεια (630 γραμμάρια με κάθε πρόσθετη μερίδα την ημέρα, σε τέσσερα χρόνια). Ακολουθούν τα αποξηραμένα δαμάσκηνα (585 γρ. σε τέσσερα χρόνια, ανά πρόσθετη μερίδα την ημέρα), και τα αχλάδια με τα μήλα (μία μερίδα από το κάθε είδος την ημέρα παρέχει μείωση του βάρους κατά 579 γρ. στα τέσσερα χρόνια).

Αντίστοιχα, οι φράουλες μειώνουν το σωματικό βάρος κατά 390 γρ. στα τέσσερα χρόνια, τα σταφύλια και οι σταφίδες κατά 320 γρ, ενώ λίγο μικρότερη είναι η

απώλεια βάρους που επιτυγχάνεται με τα αβοκάντο, τα γκρέιπ φρουτ, τα πεπόνια και τα πορτοκάλια.

Αντιθέτως, τα ροδάκινα και τα βερίκοκα πρακτικά δεν σχετίζονται με μεταβολή του σωματικού βάρους, ενώ οι μπανάνες όχι μόνο δεν είναι παχυντικές όπως πολλοί πιστεύουν αλλά το μειώνουν λίγο (κατά 100 γραμμάρια στην τετραετία με επιπλέον μισή μπανάνα την ημέρα).

Οι ερευνητές λένε πως οι μειώσεις του βάρους χάρη στα φρούτα μπορούν να αποδοθούν σε δύο λόγους: ότι αφ' ενός όσοι αυξάνουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είθισται να μειώνουν τα ανθυγιεινά σνακ, αφ' ετέρου τα φρούτα είναι πλούσια σε πολυφαινόλες.

Οι πολυφαινόλες είναι μία ομάδα πανίσχυρων αντιοξειδωτικών ουσιών οι οποίες παρέχουν πολλά οφέλη στην υγεία, δύο από τα οποία είναι η διέγερση του μεταβολισμού (επομένως των καύσεων) και η βελτίωση της επεξεργασίας του σακχάρου (παίζει καθοριστικό ρόλο στο αίσθημα της πείνας).

...και τα λαχανικά

Από τα λαχανικά, το κουνουπίδι απεδείχθη ότι σχετίζεται με τη μεγαλύτερη απώλεια βάρους (627 γραμμάρια ανά πρόσθετη μερίδα την ημέρα, στα τέσσερα χρόνια).

Ακολουθούν τα φασολάκια (439 γρ. λιγότερα στα τέσσερα χρόνια), οι πιπεριές (348 γρ. λιγότερα στην τετραετία), το μπρόκολο (338 γρ. λιγότερα στην τετραετία), τα λαχανάκια (288 γρ. στην τετραετία) και το σπανάκι με το μαρούλι (238 γρ. λιγότερα στην τετραετία το καθένα).

Το σέλερι συνοδεύεται από μείωση του βάρους κατά μόλις 155 γραμμάρια στην τετραετία, ενώ το λάχανο με... αύξηση του βάρους κατά 183 γρ. στην τετραετία.

Αντίστοιχα, οι πατάτες αυξάνουν το σωματικό βάρος κατά 338 γρ. στην τετραετία, ο αρακάς κατά 517 γρ. στην τετραετία και το καλαμπόκι κατά 934 γρ.

Αν και οι διαφορές αυτές μοιάζουν πολύ μικρές αφού είναι σε διάστημα τετραετίας, η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Μόνικα Μπερτόια, από το Τμήμα Διατροφής του Χάρβαρντ λέει ότι αναλόγως με το ποια και πόσα θα συνδυάσει κανείς στην ημερήσια διατροφή του μπορεί να δει μεγάλη διαφορά.

Επιπλέον, «στη μελέτη μας εξετάστηκε η κατανάλωση βρασμένων, ψητών ή ωμών φρούτων και λαχανικών και όχι τηγανητών που, προφανώς, θα έχουν πολύ διαφορετική επίδραση», διευκρινίζει.

Και προσθέτει πως τα ευρήματα της μελέτης επ' ουδενί λόγω σημαίνουν πως πρέπει να αποκλειστούν κάποια λαχανικά από τη διατροφή, διότι περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τα οποία δεν πρέπει να στερηθούμε. Απλώς, θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο (όχι πάνω από μία μερίδα την ημέρα).

Τι σημαίνει μία μερίδα

Σε αδρές γραμμές, μία μερίδα στα φρούτα ισοδυναμεί με ένα από τα εξής: 1/2 αβοκάντο, 12 κεράσια, 1/2 γκρέιπ φρουτ, 1 φέτα πεπόνι, 1 λεπτή φέτα καρπούζι, 1 φέτα ανανά, 1 μικρό μήλο, 1 μικρό πορτοκάλι, 1 αχλάδι, 1/2 μπανάνα, 1 μανταρίνι, 1 ροδάκινο, 1 νεκταρίνι, 3 μούρα, 2 ακτινίδια, 2 σύκα, 3 δαμάσκηνα, 3 βερίκοκα, 7 φράουλες.

Αντίστοιχα, μία μερίδα στα λαχανικά αντιστοιχεί με ένα από τα εξής: 2 ανθοκεφαλές μπρόκολο, 4 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα λάχανο/χόρτα/σπανάκι/πράσινα φασόλια, 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα καρότα/αρακάς/καλαμπόκι, 8 ανθοκεφαλές κουνουπίδι, 3 στικ σέλερι, 5 εκατοστά αγγούρι, 1 μέτρια ντομάτα, 7 μικρές στρογγυλές ντομάτες (cherry).

Όσον αφορά τους φυσικούς χυμούς, ένα ποτήρι φρουτοχυμός αντιστοιχεί σε 2 μερίδες φρούτα και μία μερίδα χυμών λαχανικών αντιστοιχεί σε 200 ml.

**Πηγή :** Web Only- [ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr)