

22 Μαΐου 2016

Τρώτε πρωινό από το φούρνο; Δείτε τι λέει ο ειδικός

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πάλι

δεν σηκωθήκατε εύκολα το πρωί, πάλι τρέχετε και δεν φτάνετε και το πρωινό μπαίνει σε δεύτερη μοίρα, με επιλογές... φούρνου. Τι λέει, όμως, ο ειδικός Γιώργος Μίλεσης γι' αυτό;

«Δεν μπορώ να φάω όταν ξυπνήσω»

«Πρωινό είπες; Πότε να προλάβω; Δεν γίνεται. Θα πάρω κάτι από το φούρνο πηγαίνοντας στη δουλειά. Άσε που δεν το αντέχω, να φάω με το που ξυπνήσω, ναυτία με πιάνει, δεν έχω όρεξη. Ούτε το γάλα θέλω τέτοια ώρα, με φουσκώνει απίστευτα».

«Να πεινάσω πρώτα καλά και μετά θα δω τι έχω όρεξη να φάω. Θα το δω, ό,τι με τραβήξει εκείνη την ώρα».

Μια γενναία δόση λίπους, για τον... καφέ

Και τι είναι αυτό που συνήθως γίνεται; Μπαίνουμε βιαστικά στο φούρνο και παίρνουμε ό,τι μας γυαλίζει, συνήθως κάτι αλμυρό ή γλυκό, με απαραίτητα γενναία δόση λίπους! Κοινώς, τυρόπιτα, σπανακόπιτα, πείνιρλί, croissant με σοκολάτα ή ζαμπόν-τυρί κ.α., για να συνοδέψουμε τον... (δεύτερο) καφέ.

Είτε πρόκειται λοιπόν για τις 7.00 π.μ. είτε για τις 11.30 π.μ. (σ.σ. ή και αργότερα για κάποιους), αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι μια λιπαρή επιλογή δεν θα μας χορτάσει περισσότερο από μια αντίστοιχη, πιο συντηρητική.

Το λίπος δεν μπορεί να μας χορτάσει!

Για την ακρίβεια, θα καταναλώσουμε πολύ μεγαλύτερη ποσότητα από το λιπαρό τρόφιμο προκειμένου να χορτάσουμε, σε σύγκριση με πιο ελαφριά επιλογή. Αποδεικνύεται ότι το λίπος δεν μπορεί να μας χορτάσει, οπότε οδηγούμαστε σε υπερκατανάλωση και υπερβολικά ενεργειακά πλεονάσματα (1,2). Σε συνδυασμό με το αλάτι ή τη ζάχαρη, υπό αυτές τις συνθήκες παρακάμπτονται τα σήματα κορεσμού και οδηγούμαστε σε υπερφαγία λίπους (high-fat hyperphagia) (1).

Να μπούμε μαζί στο φούρνο;

Με γνώμονα αυτό λοιπόν, ας μπούμε μαζί μια βόλτα στο φούρνο. Στον πίνακα πατακάτω, συγκρίνουμε ενδεικτικά τα κυριότερα προϊόντα του φούρνου, με βάση τις θερμίδες και το περιεχόμενο λίπος, ανά τυπική μερίδα.

Τι συμπεραίνουμε κοιτώντας τον πίνακα; Ότι τα αγαπημένα και λαχταριστά snack είναι πολύ πλούσια σε λίπος και κατά συνέπεια αποδίδουν πολύ μεγάλα ποσά ενέργειας (δηλαδή θερμίδες). Το κακό, όμως, δεν είναι αυτό, το πρόβλημα είναι ότι δεν μπορούν να μας χορτάσουν σε λογική ποσότητα.

«Πόσο θα χορτάσω με αυτό»;

Για του λόγου το αληθές, στο σημείο αυτό πρέπει να συνυπολογίζουμε τα πρωτοποριακά ευρήματα των Holt SH et al (3), όπου συνέκριναν τον αντίκτυπο στο στομάχι διάφορα τρόφιμα -σε διάφορες ποσότητες αρκεί να όλα να έδιναν 240 θερμίδες. Προέκυψε, λοιπόν, ένας δείκτης κορεσμού (satiety index), ώστε

αντικειμενικά να προσδιορίσουμε το πόσο μας χορταίνει κάθε τρόφιμο, σε σχέση με το λευκό ψωμί (που έθεσαν ως σημείο αναφοράς).

Στην περίπτωση μας, θα χρειαστούν π.χ. 2,12 croissant ή 1,47 donut ή 1,53 φέτες cake, για να παράγουμε στο στομάχι το ίδιο αποτέλεσμα με... 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης! Κατ' αντιστοιχία, θα πάρουμε 706 ή 356 ή 337 θερμίδες, αντί τις 130 απ' το κουλουράκι Θεσσαλονίκης. Η απόσταση μεγαλώνει δραματικά στην περίπτωση της (ζαμπονο)τυρόπιτας...

Λίγο ασύμφορο, δε βρίσκετε;

Όσο πιο λιπαρό, τόσο περισσότερο θα φας...

Άρα λοιπόν που καταλήγουμε; Το λίπος, σε συνδυασμό με τη ζάχαρη ή/και το αλάτι, δεν μπορούν να μας χορτάσουν. Και όχι μόνο, θα πρέπει να αναλογιστούμε ότι αφενός το γλυκό ειδικά (π.χ. donut, cake), με άδειο στομάχι θα μας κάνει να... πεινάμε σαν τρελοί όλη την ημέρα, αφετέρου δε, ο συνδυασμός του λίπους με το αλάτι (και τη ζάχαρη) αποδεικνύεται εθιστικός. Οπότε, το τι θα επιλέξουμε την επόμενη φορά που θα εφορμήσουμε στον αγαπημένο μας φούρνο θέλει πολύ περισσότερη προσοχή.

Πίνακας 1. Προϊόντα φούρνου*

Τρόφιμο	Ενέργεια (Kcal)	Πρωτεΐνη (g)	Υδατάνθρακες (g)	Λιπίδια (g)	Χοληστερόλη (mg)
Κριτσίνια ολικής άλεσης (2)	61	2,3	13	0,3	N/A
Κριτσίνια πολύσπορα (2)	79	2,9	17	0,4	N/A
Μάφιν βατόμουρο (85 gr)	170	3	40	0,4	0
Ψωμί, εφτάζυμο, παραδοσιακό (100 gr)	267	3,4	30,2	0,5	2,7
Μάφιν μήλου (85 gr)	206	4	46	0,8	0
Κριτσίνια (2)	70	2	14	1	N/A
Ψωμάκι στρογγυλό, άσπρο (100 gr)	281	2,5	28,1	1,1	2
Κουλουράκια αλμυρά στριφτά μεγάλα (60gr)	229	5	47	2	0
Σταφιδόψωμο (60gr)	90	2	15	3	N/A
Χορτόπιτα (καλιδικής) (200 gr)	444	29	111,8	4,2	5,2
Κουλούρι Θεσσαλονίκης (28gr)	130	2,7	19,4	4,6	0,3
Μουστοκούλουρο (35 gr)	135	2,1	21,5	5	N/A
Ρυζόγαλο (150 gr)	151	5	26	5	15
Χορτοπιτάκια τηγανιτά (Κρήτης) (200 gr)	740	46,4	71	6,6	7,6
Χορτοτυρόπιτα (Ηπειρού) (200 gr)	582	36,8	88,4	7,8	4
Κέικ με σταφίδες (90 gr)	220	3	33	8	45
Πεινιρλί	279	12,2	32,2	10,7	N/A
Κουλουράκια λαδιού (60 gr)	282	4	43	11	0
Φέτα κέικ σοκολάτας (70 gr)	253	3	38	11	32
Κρουασάν βουτύρου (57 gr)	231	5	26	12	43
Τσουρέκι (220 gr)	386	7,4	63,2	12,4	101
Ντόνατς με γλάσο (60 gr)	242	4	27	14	4
Ντόνατς με ζάχαρη (60 gr)	232	4	25	14	4
Μουσταλευριά (240 gr)	444	8	73	16	0
Μηλόπιτα (240 gr)	514	7	76	21	15
Κρουασάν με αλμυρή γέμιση (119 gr)	353	15	18	24	227
Ζαμπονοτυρόπιτα (200 gr)	626	30	68,4	27,4	88
Σπανακατυρόπιτα (200 gr)	460	15,6	37,2	28,8	110
Μπουγάτσα (200 gr)	551	9	65	29	105
Προσκι	479	7	36	33	20
Κολοκυθοτυρόπιτα (200 gr)	506	15,8	33,4	35,6	82
Τυρόπιτα (200 gr)	550	16,4	28,6	42,4	146
Λουκανικόπιτα (200 gr)	708	15,8	56	46,4	N/A
Τυρόπιτα Σφολιάτα (200 gr)	846	26,2	90,4	54,8	58,6

*Από Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας (<http://www.hhf-greece.gr/tables/Dishesintro.aspx?l=el>), Πίνακες Σύνθεσης Ελληνικών Τροφίμων (<http://nutrition.med.uoc.gr/GreekTables/Main/main.htm>) και <http://ebodytraining.blogspot.gr/2010/01/blog-post.html>

Τι να επιλέξω τελικά;

Παρατηρώντας τον πίνακα, προκύπτει ένας πολύ απλός κανόνας: οτιδήποτε περιέχει ποσότητα λίπους μικρότερη από 5 gr ανά μερίδα, μπορεί να μας «κρατήσει» για τις επόμενες 3-4 ώρες, χωρίς να επιβαρυνθούμε με μεγάλα ποσά ενέργειας και αντίστοιχο λίπος. Με λίγα λόγια προτιμήστε κριτσίνια, μουστοκούλουρα, κουλούρια Θεσσαλονίκης (όχι τα γεμιστά που μοιάζουν με

τυρόπιτα ή croissant), μουσταλευριά, ρυζόγαλο ή σταφιδόψωμο κ.ά., αν ψάχνετε να καλύψετε την πείνα σας!

Αφετέρου, μια καλή μέση λύση είναι υπό συνθήκες ένα σάντουιτς (χωρίς μισό βαζάκι μαγιονέζα), αλλά όχι οι «σπιτικές» μπάρες δημητριακών, που στην πραγματικότητα δίνουν τριπλάσια ενέργεια από τις συσκευασμένες.

Εν ολίγοις, μπειτε στο φούρνο για να ικανοποιήσετε το στομάχι, όχι τον ουρανίσκο! Μόνο εσείς θα βγείτε κερδισμένοι...

Βιβλιογραφία (References)

Blundell JE, and JI MacDiarmid. Fat as a Risk Factor for Overconsumption: Satiety, Satiety, and Patterns of Eating. J Am Diet Association July 1997; 97(7): S63-S69

Blundell JE, Burley VJ, Cotton JR, and CL Lawton. Dietary fat and the control of energy intake: evaluating the effects of fat on meal size and post meal satiety. Am J Clin Nutr 1993; 57(5):772S-777S

Holt SH, Miller JC, Petocz P, Farmakalidis E. A satiety index of common foods. Eur J Clin Nutr. 1995 Sep; 49(9):675-90.

Γιώργος Μίλεσης, MSc Κλινικός Διαιτολόγος
george@milessis.gr

Πηγές: www.milessis.gr- clickatlife.gr