11 Νοεμβρίου 2016

Ποιος είναι ο πιο υγιεινός τύπος ψωμιού;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Το ψωμί από αρχαία σιτηρά κάνει καλό στην καρδιά

Βάλτε στην άκρη το άσπρο, επεξεργασμένο ψωμί και δοκιμάστε ψωμί φτιαγμένο με αρχαίες ποικιλίες σιταριού.
Το ψωμί είναι ένα αγαθό που μας συντροφεύει σχεδόν σε κάθε γεύμα, γι’ αυτό χρειάζεται να είναι όσο πιο υγιεινό γίνεται. Σύμφωνα με έρευνα από την Taylor & Francis που δημοσιεύτηκε στο International Journal of Food Sciences and Nutrition, το ψωμί που φτιάχνεται από αρχαία σιτηρά, όπως κριθάρι, κινόα, αμάρανθος κ.ο.κ. είναι αυτό που προσφέρει στην υγεία μας περισσότερο απ’ όλα.
Στο πλαίσιο της μελέτης, οι 45 συμμετέχοντες γύρω στην ηλικία των 50 άλλαξαν την επιλογή τους στο ψωμί –είτε αυτό ήταν άσπρο, είτε ολικής άλεσης κ.ο.κ.- με ψωμί φτιαγμένο με αρχαία (αυτά που καλλιεργούνται με τον ίδιο τρόπο εδώ και χιλιάδες χρόνια και προσφέρουν περισσότερες βιταμίνες Β και Ε, αντιοξειδωτικά και μέταλλα, όπως μαγνήσιο, σίδηρο και κάλιο) ή σύγχρονα σιτηρά (αυτά που έχουν υποστεί επεξεργασία, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά).

Δοκιμάστε να βάλετε στη διατροφή σας ψωμί από κινόα, αμάρανθο, κριθάρι και άλλα αρχαία δημητριακά
Οι συμμετέχοντες πέρασαν από 3 στάδια, με το καθένα να διαρκεί 8 εβδομάδες, διατηρώντας ταυτόχρονα τις υπόλοιπες διατροφικές τους συνήθειες. Στην πρώτη φάση οι μισοί έτρωγαν βιολογικά και οι υπόλοιποι κατανάλωναν ψωμί από το αρχαίο σιτηρό Verna. Στη δεύτερη φάση, όλοι οι συμμετέχοντες κατανάλωναν ψωμί από σύγχρονα δημητριακά και στην τρίτη και οι δύο ομάδες κατανάλωναν ψωμί από 2 διαφορετικές, συμβατικά καλλιεργημένες, αρχαίες ποικιλίες: Gentil Rosso και Autonomia B. Οι ερευνητές πήραν δείγματα αίματος στην αρχή και στο τέλος κάθε φάσης, αλλά και στο τέλος της έρευνας, προκειμένου να ελέγξουν τα λιπίδια, τη χοληστερόλη, τα επίπεδα γλυκόζης, όπως και την πίεση του αίματος και άλλα καρδιαγγειακά στοιχεία.
Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παράγοντες κινδύνου για έμφραγμα και εγκεφαλικό, συμπεριλαμβανομένης της ολικής χοληστερόλης, της κακής χοληστερόλης και των επιπέδων γλυκόζης, μειώθηκαν σημαντικά έπειτα από 2 μήνες κατανάλωσης ψωμιού παρασκευασμένου από αρχαία δημητριακά. Δεν είχε σημασία, μάλιστα, αν ήταν βιολογικά ή παραδοσιακά καλλιεργημένα, ενώ βρέθηκε ακόμη αύξηση σε κάποια κύτταρα που επιδιόρθωναν αιμοφόρα αγγεία που είχαν υποστεί βλάβη, από την κατανάλωση verna.
Οι ερευνητές σημειώνουν ότι τα αρχαία αυτά σιτηρά δεν εμποδίζουν ολοκληρωτικά την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, αλλά μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου, γι’ αυτό βάλτε τα στο διατροφικό σας πλάνο άμεσα!

Πηγή: clickatlife.gr