3 Μαρτίου 2017

Έρευνα καταρρίπτει τους δύο πιο γνωστούς μύθους για το ψωμί!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το ψωμί

είναι από τις τροφές που έχουν κατηγορηθεί όσο λίγες για τους “παχυντικούς” υδατάνθρακες και την υψηλή περιεκτικότητά σε γλουτένη. Δεν είναι, λίγοι, μάλιστα εκείνοι που, επειδή προσέχουν τη διατροφή τους, αποφεύγουν τελείως το ψωμί. Γιατί;

Το ψωμί παχαίνει

Μια ολοένα πιο διαδεδομένη αντίληψη είναι ότι τα αμυλώδη τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού, προκαλούν αύξηση του βάρους. Η αντίληψη αυτή πηγάζει από την αυξανόμενη δημοτικότητα που έχουν οι δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες/ χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, οι οποίες είναι συχνά βοηθούν στην απώλεια βάρους.

Παρόλα αυτά, σύμφωνα με τους ειδικούς, η συνολικά μικρότερη ενεργειακή πρόσληψη παρά η αποφυγή των υδατανθράκων είναι αυτό που οδηγεί τελικά σε απώλεια βάρους. Πρόσφατη εκτενής ανασκόπηση έδειξε άλλωστε ότι η κατανάλωση ψωμιού ολικής άλεσης (όπως από σιτάρι με ολόκληρο τον καρπό) δεν συσχετιζόταν με αύξηση του βάρους.

Το ψωμί φουσκώνει

Ένας άλλος μύθος είναι ότι το ψωμί προκαλεί φούσκωμα. Στα υγιή άτομα δεν υπάρχει κανένα επιστημονικό δεδομένο που να το υποστηρίζει. Παρόλα αυτά, σε καταστάσεις όπως η κοιλιοκάκη ή η αλλεργία στο σιτάρι, η κατανάλωση ψωμιού (και άλλων τροφίμων που περιέχουν γλουτένη ή σιτάρι) μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη του γαστρεντερικού και δυσφορία.

Η αλήθεια!

Το ψωμί βρίσκεται στη βάση της μεσογειακής πυραμίδας και οι ειδικοί συστήνουν να το καταναλώνουμε σε τακτική ημερήσια βάση. Ανάλογα με την πρώτη ύλη παρασκευής του αλευριού έχουμε το παραδοσιακό ψωμί από σιτάρι, το σικάλεως, το καλμποκόψωμο, γνωστό και ως μπομπότα, ενώ αν περιέχει διάφορους σπόρους ονομάζεται πολύσπορο. Περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο και νάτριο. Μάλιστα, τώρα τελευταία συναντούμε και εμπλουτισμένα ψωμιά με ω-3 λιπαρά, φυτικές ίνες, ασβέστιο και άλλα ιχνοστοιχεία.

Διατροφική αξία του ψωμιού ανά 100 γρ.

	Ψωμί σίτου	Ψωμί σίτου ολικής άλεσης	Ψωμί σίκαλης	Ψωμί σίκαλης ολικής άλεσης
Υδατάνθρακες, g (% της ενέργειας)	49 (82)	41 (81)	41 (83)	(80)
Πρωτεΐνες, g (% της ενέργειας)	8 (14)	8 (15)	5 (11)	7 (15)
Λίπος, g (% της ενέργειας)	1 (4)	1 (4)	1 (6)	1 (5)
Διαιτητικές ίνες, g	3	7	7	8

Αυτό το ξέρατε;
Κατά μέσο όρο οι Ευρωπαίοι καταναλώνουν 50 κιλά ψωμιού ανά άτομο κάθε χρόνο ή περίπου 137 γραμμάρια την ημέρα (3-4 φέτες λευκού ψωμιού). Παρόλα αυτά, η κατανάλωση ποικίλει: στη Γερμανία και την Αυστρία καταναλώνεται το περισσότερο (80 κιλά ανά άτομο ανά έτος), ενώ στην Ιρλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο το λιγότερο (λιγότερο από 50 κιλά).

Tip
Στο πρωινό ή στο γεύμα σας επιλέξτε ψωμί φτιαγμένο από αλεύρι που έχει υποστεί όσο το δυνατό λιγότερη επεξεργασίας. Το ψωμί ολικής αλέσεως περιέχει τα θρεπτικά συστατικά από ολόκληρο τον καρπό των δημητριακών από όπου προέρχεται, δηλαδή από το σύνολο και των τριών τμημάτων του:
-Το ενδόσπερμα είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες.
-Ο φλοιός περιέχει διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες, βιταμίνες Β και μεταλλικά στοιχεία.
-Το φύτρο περιέχει βιταμίνες Β και Ε.

Πηγή: capital.gr