1 Σεπτεμβρίου 2015

Τα οφέλη της κατανάλωσης πρωτεΐνης στο πρωινό για τους έφηβους

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ, δείχνει πως η κατανάλωση πρωινού υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη συνδέεται με αναστολή της αύξησης του σωματικού λίπους, μείωση της ημερήσιας πρόσληψης τροφής και του αισθήματος πείνας και σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος, σε υπέρβαρους εφήβους που συνήθιζαν να παραλείπουν το πρωινό γεύμα. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως περίπου το 60% των ατόμων νεαρής ηλικίας παραλείπει το πρωινό γεύμα έως και 4 φορές την εβδομάδα. Κι ενώ οι ειδικοί προτείνουν τη συστηματική κατανάλωση πρωινού ως στρατηγική για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας, δεν υπάρχουν αρκετές μελέτες που να έχουν εξετάσει την επίδραση της σύστασης του πρωινού στην υγεία και τη διαχείριση του βάρους.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Obesity, οι ερευνητές έδωσαν σε δύο ομάδες υπέρβαρων εφήβων, που δήλωσαν ότι παραλείπουν το πρωινό γεύμα 5 με 7 φορές την

εβδομάδα, να καταναλώσουν ένα τυπικό πρωινό γεύμα, το οποίο περιλάμβανε γάλα με δημητριακά και 13 γραμμάρια πρωτεΐνης ή ένα πρωινό με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (35 γραμμάρια). Παράλληλα, μια τρίτη ομάδα εφήβων εξακολούθησε να παραλείπει το πρωινό κατά το διάστημα διεξαγωγής της μελέτης. Μετά από 12 εβδομάδες, οι έφηβοι που κατανάλωναν το υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη πρωινό, παρουσίασαν μείωση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης και του ποσοστού σωματικού λίπους, ενώ εκείνοι που κατανάλωναν το τυπικό πρωινό ή το παρέλειπαν αύξησαν το ποσοστό σωματικού λίπους. Παράλληλα, φάνηκε πως οι έφηβοι που κατανάλωναν πλούσιο σε πρωτεΐνη πρωινό είχαν πιο σταθερά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Όπως αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης, τα αποτελέσματα δείχνουν πως όταν το άτομο καταναλώνει υψηλότερη ποσότητα πρωτεΐνης στο πρωινό, τείνει να μειώνει την πρόσληψη φαγητού στο υπόλοιπο της μέρας.

Πηγές πρωτεΐνης για το πρωινό
Κλειδί λοιπόν για την κατανάλωση πρωινού με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, είναι ο συνδυασμός τροφών όπως το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι το αβγό, η γαλοπούλα. Ακόμη θα βοηθούσε πολύ να εντάξετε στο πρωινό δημητριακά ολικής άλεσης που είναι εμπλουτισμένα με φυτική πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.
Τα τελευταία περιέχουν πολλές χορταστικές φυτικές ίνες αλλά και υψηλότερη πρωτεΐνη σε σχέση με όλα τα υπόλοιπα δημητριακά και μάλιστα υψηλής βιολογικής αξίας. Μπορείτε να τα προσθέσετε σε ένα γιαούρτι ή σε γάλα.

Από το Χάρη Γεωργακάκη, επιστημονικό διευθυντή neadiatrofis.gr