8 Φεβρουαρίου 2017

Το πρωινό προστατεύει την καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η παράλειψή του αυξάνει τις πιθανότητες εμφράγματος (27%) και εγκεφαλικού (18%)

Ασπίδα κατά των καρδιακών παθήσεων είναι το πρωινό γεύμα, σύμφωνα με νέα

μελέτη, που διενεργήθηκε από την American Heart Association. Η παράλειψη του πρωινού, συνήθεια που έχει το ένα τρίτο των ενηλίκων στις ΗΠΑ, μπορεί να έχει ολέθριες συνέπειες για την υγεία, αυξάνοντας κατά 27% τις πιθανότητες εμφράγματος και κατά 18% του εγκεφαλικού.

Οπως εξηγεί η επικεφαλής της μελέτης, καθηγήτρια Marie-Pierre St-Onge του Columbia University της Νέας Υόρκης: «Η ώρα των γευμάτων επηρεάζει την υγεία μας, μέσω των συνεπειών που έχει στο βιολογικό μας ρολόι» και συνεχίζει λέγοντας ότι εξίσου σημαντικό είναι το τι τρώμε αλλά και το πότε επιλέγουμε να το φάμε.

Η Victoria Taylor, διαιτολόγος στην British Heart Foundation, τον οργανισμό που συνεργάστηκε υποστηρικτικά για την ολοκλήρωση της μελέτης, τόνισε ότι «οι ρυθμοί της καθημερινότητας έχουν επίδραση και στις διατροφικές συνήθειες. Η ποικιλία και η αστάθεια των γευμάτων, η μη διατήρηση ενός διατροφικού μοτίβου και η κατανάλωση σνακ μέσα στην ημέρα έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία της καρδιάς».

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην ιατρική ιστοσελίδα medicalnewstoday, καταδεικνύει ακόμα πως οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό κάθε μέρα έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη και παχυσαρκία, καθώς ο μεταβολισμός τους ενεργοποιείται νωρίς και έχουν περισσότερο χρόνο να κάψουν τις θερμίδες που θα προσλάβουν μέσα στην ημέρα.

Τα σνακ ανάμεσα στα γεύματα, καθώς και η στροφή στο φαγητό εξαιτίας συναισθηματικής πίεσης πρέπει να αποφεύγονται, επισημαίνουν οι ειδικοί, και εξηγούν ότι, στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής, το 15% με 25% των θερμίδων που χρειάζεται να καταναλώνει ένας ενήλικας πρέπει να προσλαμβάνεται στο πρωινό. Αυτό αναλογεί περίπου σε 300-500 θερμίδες για τις γυναίκες και 375-625 για τους άνδρες.

Οι επιστήμονες δεν προσδιόρισαν ποιες τροφές περιλαμβάνει το πλήρες πρωινό, τόνισαν ωστόσο ότι πρέπει να είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, ασβέστιο, κάλιο και βιταμίνη D.
Προηγούμενες έρευνες έχουν καταδείξει ότι όσοι δεν ξεχνούν το πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν υψηλή χοληστερόλη και αρτηριακή πίεση. Οπως εξηγεί η καθηγήτρια St-Onge: «Το μυστικό για γερή καρδιά είναι να υπάρχει ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και άσκησης, και να τηρείται απαρέγκλιτα».

Πηγή: dimokratianews.gr