



## Υδατάνθρακες: Άμεση και καλή πηγή ενέργειας

**Ο**ι υδατάνθρακες είναι ένα από τα τρία είδη τροφών που παρέχουν ενέργεια στο σώμα μας. Τα άλλα δύο είναι οι πρωτεΐνες και τα λίπη. Οι υδατάνθρακες διασπώνται σε γλυκόζη. Πράγματι, το ανθρώπινο σώμα χρησιμοποιεί τη γλυκόζη για όλες τις λειτουργίες του. Ο εγκέφαλος, ειδικότερα, τη χρειάζεται για να λειτουργήσει όπως πρέπει. Οι υδατάνθρακες είναι μια σχεδόν άμεση πηγή της γλυκόζης. Το σώμα μας μπορεί να διασπάσει και να χρησιμοποιήσει το λίπος για ορισμένες από τις ίδιες ανάγκες, αλλά όχι όλες. Επιπλέον, το λίπος που χρησιμοποιείται για καύσιμο παράγει ενώσεις που ονομάζονται κετόνες που μπορούν να αλλάξουν το pH στο αίμα μας και αυτό μπορεί να είναι ανθυγιεινό μακροπρόθεσμα.

Επειδή οι υδατάνθρακες είναι άμεση και καλή πηγή ενέργειας, μπορούν να μας κρατήσουν δυνατούς ενώ ασκούμαστε. Οι ειδικοί συνιστούν να τροφοδοτούμε το σώμα 1 έως 3 ώρες νωρίτερα με έναν συνδυασμό υδατανθράκων και πρωτεϊνών. Οι



υδατάνθρακες υψηλής ποιότητας, όπως μούρα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά που είναι σημαντικά για την καλή υγεία και ευεξία. Τα

δημητριακά ολικής αλέσεως έχουν λιπαρά οξέα, μαγνήσιο, βιταμίνες Β, φυλλικό οξύ και ψευδάργυρο. Τα φρούτα και τα αμυλούχα λαχανικά έχουν μερικά από αυτά, καθώς και φυτοθρεπτικά συστατικά όπως φλαβονοειδή και καροτενοειδή που βοηθούν στην πρόληψη ασθενειών. Εάν παραλείψουμε τους καλούς υδατάνθρακες, χάνουμε και αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

Οι απλοί υδατάνθρακες, σαν την καθαρή επιτραπέζια ζάχαρη, είναι μικρά μόρια, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα εύκολο για το σώμα μας να τα διασπάσει και να τα χρησιμοποιήσει.

Αυτό όμως σημαίνει ότι αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πολύ γρήγορα. Γλυκά, αρτοσκευάσματα, επιδόρπια και αναψυκτικά είναι φορτωμένα με τέτοιου είδους υδατάνθρακες. Καλό είναι να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες, γιατί μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους, ινσουλινοαντίσταση και σακχαρώδη διαβήτη.

**Ο**ι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι μεγαλύτερα μόρια, που το σώμα μας πρέπει να διασπάσει σε απλούς υδατάνθρακες και στη συνέχεια σε γλυκόζη προτού τα χρησιμοποιήσει. Αυτό διαρκεί περισσότερο, γεγονός που σημαίνει ότι το σάκχαρο στο αίμα μας ανεβαίνει πιο αργά και είναι λιγότερο πιθανό να μετατραπεί σε λίπος. Αυτά τα είδη υδατανθράκων περιλαμβάνουν πολύσπορα και μαύρα ψωμιά ή ζυμαρικά, φασόλια, πατάτες και άλλα λαχανικά. Πρέπει να προτιμώνται.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ