

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα και κίνδυνοι

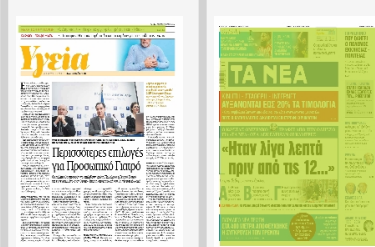
Media: TA NEA

Page: 43-44

Published at: 07-03-2024

Author: Surface: 296.02 cm² Circulation: 10340

Subjects:



Υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα και κίνδυνοι

Τα περισσότερα τρόφιμα που τρώμε είναι επεξεργασμένα σε κάποιο βαθμό, δηλαδή τροποποιούνται συγκριτικά με το πώς υπάρχουν στη φύση. Κάποιες μορφές επεξεργασίας είναι καλές για την υγεία. Για παράδειγμα, το μαγείρεμα του κρέατος και η παστερίωση του γάλακτος μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη ασθενειών. Αλλά εάν το φαγητό υποβάλλεται σε υπερβολική επεξεργασία, μπορεί αυτό να είναι επιβλαβές για την υγεία μας.

Τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα είναι αυτά που έχουν υποστεί το μεγαλύτερο επίπεδο επεξεργασίας. Κατά γενικό κανόνα, τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα είναι αυτά που έχουν παρασκευαστεί με πρόσθετα συστατικά που δεν θα είχαμε πιθανότατα στην κουζίνα του σπιτιού μας. Αυτά περιλαμβάνουν τα υδρογονωμένα έλαια, διάφορες πρωτεΐνες, το σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη. Παρασκευάζονται δε συχνά με βιομηχανικές διαδικασίες.



να δε συχνά με βιομηχανικές διαδικασίες.

Τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα είναι σχεδιασμένα να είναι χαμηλού κόστους και να έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής. Είναι νόστιμα, βολικά και έτοιμα για κατανάλωση. Παραδείγματα είναι τα ανθρα-

κούχα αναψυκτικά, τα πατατάκια, οι κοτομπουκιές και τα λουκάνικα. Η υπερβολική ποσότητά τους στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής και θερμίδων και μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία σας μέσω παχυσαρκίας ή άλλων οδών. Μελέτες έχουν δείξει ότι όταν οι άνθρωποι ακολουθούν δίαιτα με υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα, καταναλώνουν περίπου 500 περισσότερες θερμίδες ημερησίως. Αυτό οδηγεί σε σημαντική αύξηση του σωματικού βάρους μακροπρόθεσμα.

Ενας τρόπος με τον οποίο τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να οδηγήσουν σε υπερκατανάλωση τροφής είναι αλλαγές στο σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου. Αυτό είναι μέρος του εγκεφάλου που ενεργοποιείται από την ευχαρίστηση και μας οδηγεί να την αναζητήσουμε. Μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα επηρεάζει αυτό το σύστημα και ωθεί τους ανθρώπους να τρώνε περισσότερο ακόμη και όταν δεν πεινάνε. Έχουν δηλαδή τα τρόφιμα αυτά περισσότερα κοινά με το τσιγάρο παρά με ένα μήλο ή ένα πορτοκάλι, αφού προκαλούν εθισμό.

Οι εθιστικές ουσίες μπορούν επίσης να προκαλέσουν συμπτώματα στέρησης όταν σταματήσουμε να τις παίρνουμε. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ευερεθιστότητα, διέγερση, κατάθλιψη και έντονη λαχτάρα για την ουσία. Ερευνητές μελετούν εάν η περικοπή των υπερεπεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να προκαλέσει παρόμοια συμπτώματα στέρησης. Τέτοια έρευνα μπορεί να εξηγήσει γιατί η υγιεινή διατροφή μπορεί να είναι πιο δύσκολη για μερικούς ανθρώπους.

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