



Ισορροπημένη πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών

Τα κύρια μακροθρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Οι **υδατάνθρακες** είναι η κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και αποτελούν το βασικό καύσιμο για τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες υδατανθράκων: οι απλοί (π.χ. ζάχαρη, φρούτα) και οι πολύπλοκοι (π.χ. ολικής αλέσεως ψωμί, ρύζι, πατάτες). Οι απλοί υδατάνθρακες απορροφώνται γρήγορα και παρέχουν άμεση ενέργεια, ενώ οι πολύπλοκοι υδατάνθρακες απελευθερώνουν ενέργεια πιο αργά, προσφέροντας μακροχρόνια αίσθηση κορεσμού. Οι υδατάνθρακες επίσης παίζουν ρόλο στην αποθήκευση ενέργειας με τη μορφή του γλυκογόνου στους μυς και το ήπαρ.

Οι **πρωτεΐνες** είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη, την αποκατάσταση και την επισκευή των ιστών. Αποτελούνται από αμινοξέα, με 20 βασικά αμινοξέα να



σχηματίζουν την πρωτεϊνική δομή του οργανισμού. Από αυτά, 9 είναι απαραίτητα και πρέπει να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής. Οι πρωτεΐνες βρίσκονται σε τροφές όπως το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φασόλια και οι ξηροί καρποί.

Επιπλέον, η πρωτεΐνη διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην παραγωγή ενζύμων, ορμονών και άλλων ουσιών που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία του οργανισμού. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης είναι επίσης σημαντική για την υγιή ανάπτυξη των μυών και την αποκατάσταση έπειτα από άσκηση.

Τα **λίπη** είναι οι πιο πυκνές σε ενέργεια θρεπτικές ουσίες και παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της υγείας του οργανισμού. Τα λίπη λειτουργούν ως πηγή ενέργειας, βοηθούν στην απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K), προστατεύουν τα όργανα και ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος. Τα λίπη χωρίζονται σε κορεσμένα και ακόρεστα. Τα κορεσμένα λίπη, που βρίσκονται κυρίως σε ζωικές πηγές, ενδέχεται να αυξήσουν τα επίπεδα της «κακής» LDL χοληστερόλης, ενώ τα ακόρεστα λίπη, που υπάρχουν κυρίως σε φυτικές πηγές και ψάρια, βοηθούν στη μείωση αυτών των επιπέδων. Ειδικότερα, τα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος και την καταπολέμηση φλεγμονών.

Η ισορροπημένη πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών είναι θεμελιώδης για τη διατήρηση της συνολικής υγείας και ευεξίας. Η ανεπαρκής ή η υπερβολική κατανάλωση αυτών των συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές ανισορροπίες και προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, δυσλιπιδαιμία, καρδιαγγειακές παθήσεις και μυϊκή αδυναμία ή σαρκopenία.

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