

Τα πολλά φρούτα δεν... κάνουν πέρα τον γιατρό

Μπορεί η διατροφική αξία τους να μην αμφισβητείται, όμως η υπερκατανάλωσή τους ενοχοποιείται για μια σειρά παρενεργειών, μεταξύ άλλων η αύξηση της αρτηριακής πίεσης, η παχυσαρκία και η οδοντική σήψη

Ενα μήλο την ημέρα μπορεί, κατά κοινή ομολογία, τον γιατρό να κάνει πέρα, αλλά όταν αυτό το ένα γίνει πολλά και αυτά τα πολλά αρχίσουν να συνοδεύονται κι από πλήθος άλλων φρούτων (μπανάνες, φράουλες, κεράσια κ.ά.), τότε ο γιατρός επανέρχεται απειλητικά στο προσκήνιο.

Απαραίτητα συστατικά μιας υγιεινής διατροφής (καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και λοιπά αντιοξειδωτικά), τα φαινομενικά αθώα φρούτα και οι φυσικοί χυμοί όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα όπως παχυσαρκία, οδοντική σήψη και υψηλή αρτηριακή πίεση. Μάλιστα ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για τους υπέρβαρους, τους διαβητικούς, καθώς και όσους πάσχουν από υψηλή χοληστερόλη, όπως υποστηρίζει στη βρετανική εφημερίδα «Daily Mail» ο δρ Καρέλ Λε Ρου του λονδρεζικου Imperial College.

Οι άνθρωποι συνηθίζουν να ξεχνούν πως τα φρούτα, όπως άλλωστε όλα τα τρόφιμα, περιέχουν και αυτά θερμίδες ικανές να μας επιβαρύνουν με παραπανίσιες κιλά. Και όχι απλώς θερμίδες αλλά και φρουκτόζη, ένα φυσικό σάκχαρο το οποίο, σε αντίθεση με την κοινή ζά-



χαρη, δε δημιουργεί στον οργανισμό αυτό το αίσθημα πληρότητας (το επονομαζόμενο φούσκωμα) με αποτέλεσμα το άτομο να μη σταματά να τρώει. Ενώ η κοινή ζάχαρη «πυροδοτεί» την παραγωγή ινσουλίνης εκ μέρους του οργανισμού (πρόκειται για μια ορμόνη που παίζει πρωτεύοντα ρόλο στον μεταβολισμό των σακχάρων και ειδοποιεί τον εγκέφαλο όταν το σώμα χορτάσει), δυστυχώς δεν ισχύει το ίδιο και για τη φρουκτόζη.

Εκτός αυτού, η τελευταία όταν λαμβάνεται χωρίς μέτρο, φέρεται να αυξάνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα (και μαζί με αυτά, τον κίνδυνο εκδήλωσης εγκεφαλικών επεισοδίων). Χαρακτηριστικό υπήρξε το πόρισμα πρόσφατης έρευνας του Πανεπιστημίου του Κολοράντο στο πλαίσιο της οποίας, οι επιστήμονες έβαλαν στο μικροσκόπιο 4.500 άτομα χωρίς ιστορικό υπέρτασης και διαπίστωσαν πως όσα εξ αυτών λάμβαναν πάνω από 74 γρ. φρουκτόζης ημερησίως, διέτρεχαν μέχρι και 87% μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν υψηλή αρτηριακή πίεση.

Προβλήματα μπορούν να προκαλέσουν τα φρούτα (κατά κύριο λόγο τα αποξηραμένα και οι χυμοί) και στα δόντια. Πιο συγκεκριμένα, τα όξινα εσπεριδοειδή

(πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια κ.ά.) φέρονται να μαλακώνουν το σμάλτο των δοντιών, σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα περισσότερο κι από κάποια αμφιλεγόμενα λευκαντικά προϊόντα, όπως αποδεικνύει έρευνα του Πανεπιστημίου του Ρότσεστερ που δημοσιεύθηκε πέρυσι στις ΗΠΑ.

Προκειμένου αυτό να ανακτήσει τη σκληρόδα και την ανθεκτικότητά του χρειάζεται περίπου 30 με 60 λεπτά από τη στιγμή της κατανάλωσης του φαγητού ή του ποτού, διάστημα στο οποίο καλό θα ήταν κανείς να μη βουρτσώσει τα δόντια του καθώς ενδέχεται να αφαιρέσει κομμάτια σμάλτου, όπως προειδοποιεί ο καθηγητής Ντάμιεν Ουόλμσι της Βρετανικής Ένωσης Οδοντιάτρων (BDA).

Επιπλέον, καλό θα ήταν οι όξινοι χυμοί να πίνονται με καλαμάκι και στο πλαίσιο κάποιου γεύματος (το οποίο να περιέχει γάλα ή τυρί), ενώ με φειδώ θα πρέπει να καταναλώνονται και αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες, τα οποία έχουν την τάση να κολλάνε στα δόντια για πολλές ώρες.

Παράλληλα, σύμφωνα με τον δόκτορα Καρέλ Λε Ρου του Imperial College, η καθημερινή διατροφή περισσότερο ευπαθών ομάδων (παχύσαρκοι, διαβητικοί, άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα) θα έπρεπε να περιλαμβάνει μία μερίδα φρούτων και 4 μερίδες λαχανικών. Τελικά, εκείνο που «τον γιατρό τον κάνει πέρα» μάλλον δεν είναι άλλο από το αρχαιοελληνικό «παν μέτρον άριστον».



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύδνεϋ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



• **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**

• **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**

• **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

• **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

ACROPOLIS FUNERAL SERVICES

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΪ

EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Str. NSW 2206 **9558 1770**

ΚΟΓΑΡΑΗ
18/5 Belgrave Str. NSW 2217
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού
9587 6188

KINGSFORD
120-122 Gardeners Rd. NSW 2032
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυριδώνα
9697 3199

BANKSTOWN
21 CROSS STR. NSW 2200
κοντά στον ιερό ναό της Αγίας Ευφημίας
9791 0121 14536

ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ

ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ
ΝΑ ΞΕΠΛΗΡΩΣΕΤΕ
ΤΑ ΕΞΟΔΑ
ΤΗΣ ΚΗΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΟΥ ΤΑΦΟΥ
ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΙΛΟΥΣ
ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ
ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΔΟΣΕΙΣ
ΓΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ