

Μόνιμο αδυνάτισμα; Πρώτα το... κρέας!

Εάν κατορθώσατε επιτέλους να χάσετε τα περιττά σας κιλά και θέλετε να μην τα ξαναπάρετε, καλό θα ήταν να κόψετε τους πολλούς επεξεργασμένους υδατάνθρακες, όπως το λευκό ψωμί και το άσπρο ρύζι, και να τρώτε περισσότερες πρωτεΐνες, όπως άπαχο κρέας, λίγων λιπαρών γαλακτοκομικά και όσπρια.

Αυτό είναι το μήνυμα από μία νέα, μεγάλη ευρωπαϊκή μελέτη, η οποία στην πράξη θέτει υπό αμφισβήτηση τις ισχυρούς διατροφικές οδηγίες, που λένε ότι για να έχουμε υγιές βάρος πρέπει να τρώμε κυρίως υδατάνθρακες και μετά όλα τ' άλλα.

Τα ευρήματα της νέας μελέτης δημοσιεύονται στην κορυφαία ιατρική επιθεώρηση του πλανήτη, την «New England Journal of Medicine» (NEJM).

Όπως γράφουν ο δρ Τόμας Μάινερτ Λάρσεν, αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Ανθρώπινης Διατροφής του Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης και οι συνεργάτες του, το κλειδί για να μην ξαναπαχύνει κανείς μετά την δίαιτα είναι να επιλέγει πολλές πρωτεΐνες και τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Ο γλυκαιμικός δείκτης (συμβολίζεται GI) είναι ένας δείκτης της ικανότητας των υδατανθράκων να αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα. Όσα τρόφιμα έχουν χαμηλό GI, αυξάνουν αργά και σταθερά το σάκχαρο, με αποτέλεσμα να νιώθει κανείς χορτάτος επί περισσότερη ώρα και να μην έχει «λιγούρες».

Η μεγαλύτερη στον κόσμο

Η νέα μελέτη είναι η μεγαλύτερη τυχοποιημένη έρευνα για την δίαιτα που διεξάγεται αυτή τη στιγμή στον κόσμο. Συμμετέχουν 772 οικογένειες, που αποτελούνται από 938 ενήλικες και 827 παιδιά. Η μελέτη διεξάγεται σε οκτώ ευρωπαϊκά ερευνητικά κέντρα και ονομάζεται European Diogenes Diet Study.

Στην παρούσα ανακοίνωση στο NEJM, παρατίθενται τα ευρήματα από τους

938 ενήλικες, οι οποίοι έχουν μέσο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) 34.

Ο ΔΜΣ αξιολογεί το νυν βάρος με το ύψος (υπολογίζεται όταν διαιρέσουμε το βάρος μας σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους μας σε μέτρα). Φυσιολογικό βάρος έχει όπως διαθέτει ΔΜΣ 20-25, υπέρβαρος είναι όποιος έχει ΔΜΣ 25-30 και παχύσαρκος όποιος έχει ΔΜΣ πάνω από 30. Όταν ο ΔΜΣ υπερβαίνει το 40, τότε πάσχει κανείς από νοσογόνο (ή κακοήθη) παχυσαρκία.

Οι εθελοντές της μελέτης, λοιπόν, είναι παχύσαρκοι.

Από όλους ζητήθηκε να ακολουθήσουν επί 8 εβδομάδες ένα αυστηρό πρόγραμμα αδυνατίσματος, το οποίο όμως ολοκλήρωσαν οι 773 από αυτούς, χάνοντας κατά μέσον όρο 11,6 κιλά.

Στη συνέχεια, οι ερευνητές τους χώρισαν σε πέντε ομάδες και τους ζήτησαν να ακολουθήσουν επί 6 μήνες ένα από πέντε προγράμματα συντήρησης του νέου βάρους:

- * Ένα διαιτολόγιο με λίγες πρωτεΐνες (το 13% των θερμίδων τους προερχόταν από πρωτεΐνες) και τρόφιμα με υψηλό GI

- * Ένα διαιτολόγιο με λίγες πρωτεΐνες και τρόφιμα με χαμηλό GI

- * Ένα διαιτολόγιο με πολλές πρωτεΐνες (το 25% των θερμίδων ήταν από πρωτεΐνες) και τρόφιμα με χαμηλό GI

- * Ένα διαιτολόγιο με πολλές πρωτεΐνες και τρόφιμα με υψηλό GI

- * Όποια διατροφή ήθελαν (αυτή ήταν η ομάδα ελέγχου).

Τα αποτελέσματα

Από τους 773 εθελοντές, οι 548 ακολούθησαν τα διαιτολόγια συντήρησης για ολόκληρο το εξάμηνο. Τι κατάφεραν; Όσοι είχαν ακολουθήσει το διαιτολόγιο με τις λίγες πρωτεΐνες και τα τρόφιμα με υψηλό GI, πήραν το περισσότερο βάρος απ' όλους - σχεδόν 2 κιλά.

Αντιθέτως, όσοι ακολούθησαν το διαιτολόγιο με τις πολλές πρωτεΐνες και τα τρόφιμα με χαμηλό GI διατήρησαν πρακτικά σταθερό το βάρος τους (υπήρχαν



κάποιες διακυμάνσεις σε επίπεδο κάτω του μισού κιλού).

Το εύρημα αυτό προκάλεσε μεγάλη έκπληξη στους ερευνητές. «Η μελέτη Diogenes υποδηλώνει ότι οι ισχυρούς διατροφικές συστάσεις δεν είναι επαρκείς για να αποτραπεί η αύξηση του σωματικού βάρους σε υπέρβαρους ανθρώπους», δήλωσε ο δρ Λάρσεν. «Είναι προφανές πως εάν θέλει κανείς να διατηρήσει το νέο του βάρος μετά την δίαιτα, χρειάζεται κάτι εντελώς διαφορετικό».

Τι περιέχει

Τι περιέχει λοιπόν ένα τυπικό διαιτολόγιο με πολλές πρωτεΐνες και τρόφιμα με χαμηλό GI; Τα εξής, κατά τον δρ Λάρσεν:

- * Πρωινό από φυσικό, σκέτο γιαούρτι λίγων λιπαρών με μούσλι ή φρουγανιές ολικής αλέσεως με λίγων λιπαρών τυριών και ένα πορτοκάλι.

- * Στικ λαχανικών και άπαχων τυριών για δεκατιανό

- * Ψωμί σικάλεως ολικής αλέσεως με άπαχο κρέας ή κρέας «μπουκιές» κοτόπουλο ή ψάρι σε ντομάτα, μαζί με λαχανικά για μεσημεριανό

- * Για απογευματινό ψωμί σικάλεως ολικής αλέσεως με λίγων λιπαρών πατέ και αγγούρι

- * Για βραδινό γαλοπούλα ψημένη στο τηγάνι με ελάχιστο λάδι, λαχανικά και ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καθώς και σαλάτα με αβοκάντο, τυρί φέτα και φα-

σόλια.

«Αυτή η νέα προσέγγιση στη δίαιτα μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική από τις συμβατικές για τον έλεγχο του σωματικού βάρους», συνηγορεί ο δρ Ντέιβιντ Λούντβιχ, διευθυντής του Προγράμματος Optimal Weight Life στο Νοσοκομείο Παιδών της Βοστώνης, ο οποίος υπογράφει ένα editorial στο ίδιο τεύχος της NEJM.

Ενδεικτικά γεύματα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

- * Ομελέτα (2-3 αυγά, λίγο άπαχο γάλα, λίγο τριμμένο τυρί, μανιτάρια, τομάτα, δύο φέτες λίγων λιπαρών ζαμπόν, τηγανισμένη σε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο), μισό γκρέιπ-φρουτ

- * Φρουτοσαλάτα (επιλέξτε από αχλάδια, μήλα, πορτοκάλια, γκρέιπ-φρουτ, φράουλες, μούρα, κεράσια, δαμάσκηνα, σταφύλια)

- * 60 γραμμάρια δημητριακά ολικής αλέσεως με άπαχο γάλα και φρέσκες φράουλες, μία φέτα ψητό πολύσπορο ψωμί με λίγων λιπαρών άλειμμα.

- * Σάντουιτς από πολύσπορο ψωμί με φύλλα από σπανάκι, τόνο και ψιλοκομμένη τομάτα.

- * Σαλάτα με ψιλοκομμένο μαρούλι, ελιές, τομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, λίγη φέτα, ρίγανη, χυμό λεμονιού.

- * Κοτόπουλο ψητό με λαχανικά (κουλουρίδι, μπρόκολο, μανιτάρια, πιπεριές, καλαμπόκι, σάλτσα σόγιας), φρέσκα ροδάκινα.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάρπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683