

Υγεία

«Το σώμα μας είναι ο ναός της ψυχής μας»

Δείτε τι πρέπει να κάνετε αν οι τιμές του σακχάρου είναι οριακές

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ,
ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

Οι οριακά φυσιολογικές τιμές σακχάρου συνήθως είναι στην περιοχή διακύμανσης 100-125mg/dl και ανευρίσκονται συνηθέστερα σε άτομα πλικίας ήνω των τριάντα ετών.

Οι τιμές αυτές υποδηλώνουν μία μεταβολική δυσλειτουργία που αφορά κυρίως την επεξεργασία της γλυκόζης στον οργανισμό (διαταραχή σακχάρου υποτείας). Τα κυριότερα αίτια που προκαλούν τη δυσλειτουργία αυτή είναι:

- Το μεταβολικό σύνδρομο
- Οι ορμονικές διαταραχές
- Η παχυσαρκία
- Φάρμακα
- Ο μεταγευματικός διαβήτης
- Ο προδιαβήτης
- **Οποιοδήποτε** υποκείμενο νόσημα που εκθέτει τον οργανισμό σε αυξημένο μεταβολικό stress ή εμπλέκεται στο μεταβολικό των ενεργειακών υποστρωμάτων (π.χ. πιπατικά νοσήματα καρκίνοι).

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων σε άτομα χωρίς γνωστό χρόνιο νόσημα πρόκειται για μεταβολικό σύνδρομο. Το μεταβολικό σύνδρομο, είναι ένα επικινδυνό οργανικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο επιμέρους μεταβολικών διαταραχών οι οποίες είναι χωρίς συμπτώματα.

Συγκεκριμένα στο μεταβολικό σύνδρομο υπάρχουν ταυτόχρονα τρεις ή περισσότερες από τις διαταραχές που αναφέρονται παρακάτω:

- **Κακοήθης** κατανομή υπερβάλλοντος βάρους στην κοιλιακή χώρα θώρακα και άκρα
- **Υψηλά** επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος
- **Παθολογικά** χαμηλά επίπεδα «καλής χοληστερίνης» HDL
- **Αρτηριακή** πίεση αίματος σε ανώτατα φυσιολογικά επίπεδα ή υψηλή
- **Γλυκόζη** (ζάχαρο) αίματος υποτείας οριακά φυσιολογική.

Το διαταραγμένο σάκχαρο υποτείας συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη, καρδιακών, εγκεφαλικών επεισοδίων και στυτικής δυσλειτουργίας και πρέπει

να θεραπεύεται.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, η διαταραχή αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με εξατομικευμένα διατροφικά προγράμματα και φυσικά φάρμακα εναλλακτικής ιατρικής.

Τι να τρώτε ανάλογα με την ομάδα αίματος που έχετε

Είναι δυνατόν μια διατροφή που θα βασίζεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ομάδας αίματός σας να

σύντομο από μια διατροφή που εστιάζει στη μείωση της χοληστερόλης από ό,τι αν ακολουθήσουν μια δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Αυτό δεν σημαίνει ότι ο τύπος αίματος είναι εκείνος που κάνει τη διαφορά, αλλά ότι ο κάθε τύπος αίματος μπορεί να έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που να ευνοούν ή όχι ένα συγκεκριμένο διατροφικό πρόγραμμα.

Δείτε τις βασικές αρχές που πρέπει να διέπουν το διατροφικό σας πρόγραμμα, ανάλογα με τον τύπο αίματος που έχετε, σύμφωνα με τον δρ. D'Adamo:

Ομάδα αίματος «Ο»: Μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη από άπαχο κρέας, πουλερικά, φάρια, λαχανικά και μειωμένη σε δημητριακά, φασόλια και γαλακτοκομικά προϊόντα. Ο δρ. D'Adamo συνιστά επίσης διάφορα συμπληρώματα για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας με τυχόν προβλήματα στο πεπτικό σύστημα που τείνουν να εμφανίζουν συχνότερα οι άνθρωποι με ομάδα αίματος «Ο».

Ομάδα αίματος «Α»: Συνιστάται μια διατροφή χωρίς πολύ κρέας, αλλά με βάση τα φρούτα, τα λαχανικά, τα φασόλια και γενικά τα όσπρια, καθώς και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Προσπαθήστε αυτές οι τροφές να είναι βιολογικές και φρέσκες, επειδή, σύμφωνα με τον δρ. D'Adamo, οι άνθρωποι με ομάδα αίματος τύπου «Α» έχουν λίγο πιο ευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα.

Ομάδα αίματος «Β»: Αποφύγετε τους σπόρους καλαμποκιού, σιταριού, το φαγόπυρο, τις φακές, τις ντομάτες, τα φιστίκια και το σουσάμι. Το κοτόπουλο είναι επίσης πιθανό να σας δημιουργεί προβλήματα. Επιλέξτε περισσότερα πράσινα λαχανικά, αυγά και ορισμένα κρέατα και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά.

Ομάδα αίματος «AB»: Εστιάστε την διατροφή σας σε τροφές που περιλαμβάνουν τόφου, θαλασσινά, γαλακτοκομικά και πράσινα λαχανικά. Οι άνθρωποι με ομάδα αίματος τύπου AB τείνουν να έχουν χαμηλά επίπεδα οξέων του στομάχου. Αποφύγετε την καφεΐνη, το αλκοόλ και τα καπνιστά ή παστά κρέατα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε κάθε περίπτωση, πρωτού αποφασίστε να κάνετε οποιαδήποτε ριζική αλλαγή στις διατροφικές σας συνήθειες, είναι σώφρον να ενημερώσετε τον πρωταρχικό σας γιατρό.



ΣΤΗΝ ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕ ΆΤΟΜΑ ΧΩΡΙΣ ΓΝΩΣΤΟ ΧΡΟΝΙΟ ΝΟΣΗΜΑ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ. ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ, ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ, ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

σας βοηθήσει να κάσετε τα περιττά κιλά που ενδεχομένως έχετε;

Σύμφωνα με τον δρ. Peter J. D'Adamo αυτό είναι απόλυτα εφικτό. Έρευνα έχει δείξει ότι οι άνθρωποι με συγκεκριμένους τύπους αίματος επωφελούνται περισ-

ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

URBAN MAGAZINO SPORT

Tηλ.: (02) 9568 3766
Fax: (02) 9569 9344
E-mail: kosmos@kosmos.com.au



MHN TO XASATE!

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΥ «ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ»

