



## Υδατάνθρακες: είναι όλοι ίδιοι;

**Τ**ελευταία γίνεται όλο και πιο συχνά λόγος για δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες. Είναι όμως οι υδατάνθρακες τόσο κακοί; Είναι όλοι ίδιοι; Και πώς τους διαχωρίζουμε; Οι υδατάνθρακες αποτελούν βασική κατηγορία θρεπτικών συστατικών και κύρια πηγή ενέργειας του ανθρώπινου σώματος. Διαχωρίζονται ευρέως σε απλοί και σύνθετοι, ανάλογα με τη βιοχημική τους δομή και την επεξεργασία που χρειάζονται κατά τη διάρκεια της πέψης. Επίσης, κάποια τρόφιμα μπορεί να περιέχουν περισσότερους από μιας κατηγορίας υδατάνθρακες.

Οι απλοί υδατάνθρακες αποτελούνται από εύπεπτα σάκχαρα. Μερικά από αυτά τα σάκχαρα απαντώνται φυσικά, όπως αυτά που βρίσκονται σε φρούτα, χυμούς και στο γάλα, ενώ τα επεξεργασμένα σάκχαρα προστίθενται σε τρόφιμα όπως γλυκά και αρτοσκευάσματα. Αυτοί οι απλοί υδατάνθρακες απορροφώνται γρήγορα και μπορούν να προκαλέσουν ταχεία αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες ανευρίσκονται σε δημητριακά, όσπρια και λαχανικά και περιέχουν μεγαλύτερες αλυσίδες μορίων ζάχαρης. Επίσης, κάποιοι έχουν και ίνες, οπότε πιο δύσκολα αφομοιώνονται και απορροφώνται. Έτσι, τα επίπεδα γλυκόζης άρα και ινσουλίνης αυξάνονται με αργότερο ρυθμό.



σκοντα σε δημητριακά, όσπρια και λαχανικά και περιέχουν μεγαλύτερες αλυσίδες μορίων ζάχαρης. Επίσης, κάποιοι έχουν και ίνες, οπότε πιο δύσκολα αφομοιώνονται και απορροφώνται. Έτσι, τα επίπεδα γλυκόζης άρα και ινσουλίνης αυξάνονται με αργότερο ρυθμό.

Τα τρόφιμα που περιέχουν απλούς υδατάνθρακες δεν είναι απαραίτητα κακά. Για παράδειγμα, τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν μερικούς απλούς υδατάνθρακες, αλλά διαφέρουν δραστικά ως προς τη θρεπτική τους αξία από τρόφιμα, όπως γλυκά, ψωμιά, μπισκότα, κέικ και άλλα αρτοσκευάσματα. Τα γλυκά τείνουν να περιέχουν επίσης επεξεργασμένη ζάχαρη, ενώ στερούνται βασικών θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το σώμα μας. Επίσης, υπάρχουν πολλαπλά άλλα οφέλη από την κατανάλωση φρούτων έναντι ενός κομματιού λευκού ψωμιού, για παράδειγμα, καθώς τα φρούτα εκτός από απλούς υδατάνθρακες περιέχουν φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και πολυφαινόλες που ευνοούν την υγεία.

Τα τρόφιμα με σύνθετους υδατάνθρακες έχουν συνήθως πιο θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων φυτικών ινών και βιταμινών. Για παράδειγμα, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το πλιγούρι, το καστανό ρύζι, το καλαμποκάλευρο ολικής αλέσεως, οι πατάτες και κάποια ζυμαρικά παρέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα επεξεργασμένα δημητριακά, το λευκό ρύζι, τα ψωμιά που παρασκευάζονται με λευκό αλεύρι και τα κοινά ζυμαρικά.

**Σ**υνοψίζοντας, οι υδατάνθρακες θα πρέπει να περιλαμβάνονται στην καθημερινή μας διατροφή. Καλό είναι να προτιμούμε τους σύνθετους και χωρίς επεξεργασία υδατάνθρακες, ενώ ειδικές οδηγίες πρέπει να ακολουθούν άτομα με διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, όπως σακχαρώδη διαβήτη.

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