

Τι θα συμβεί στο σώμα αν κόψεις τελείως το ψωμί

Η υψηλή διατροφική αξία του ψωμιού είναι αδιαμφισβήτητη. Το πόσο επιβαρύνει τον οργανισμό μας εξαρτάται από το αλεύρι που θα χρησιμοποιηθεί και το βαθμό επεξεργασίας του κατά την παραγωγική διαδικασία.

Το ψωμί που παρασκευάζεται από αλεύρι ολικής άλεσης περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λιπαρά, ενώ είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και πηγή σύνθετων υδατανθράκων. Τι θα συμβεί αν κάποιος σταματήσει να τρώει ψωμί; Πόσο μπορεί να αλλάξει το σώμα του αν σταματήσει να λαμβάνει αυτή την τροφή;

1) Το σωματικό βάρος πέφτει: Η μείωση της πρόσληψης υδατανθράκων οδηγεί σε απώλεια βάρους σε σύντομο χρονικό διάστημα. Όταν σταματάς να παίρνεις υδατάνθρακες δεν χάνεις λίπος αλλά νερό. Σύμφωνα με τη διαιτολόγο Marie Spano, αρχίζουμε να χρησιμοποιούμε τις «αποθήκες» γλυκογόνου και ακολουθεί απώλεια βάρους.

2) Μείωση στα επίπεδα ενέργειας: Το ψωμί είναι πηγή σιδήρου, μαγνησίου και βιταμινών Β που κρατούν σε υψηλά επίπεδα την ενέργειά μας. Οι υδατάνθρακες λειτουργούν ως πηγή «καυσίμων» για τον οργανισμό και δεν μπορεί να γίνει πλήρης αντικατάστασή τους από άλλες τροφές.

3) Προβλήματα με το πεπτικό σύστημα – Πιθανότητα εμφάνισης δυσκοιλιότητας: Η κατανάλωση φυτικών ινών -που προέρχεται από τα δημητριακά στο ψωμί- βοηθά στο να διατηρούνται σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και να λειτουργεί ομαλά το πεπτικό και γαστρεντερολογικό σύστημα.

4) Επηρεάζεται η διάθεση: Οι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών σεροτονίνης – της ορμόνης της χαράς- στον εγκέφαλο. Έτσι, η έλλειψή τους μπορεί να επηρεάσει την διάθεσή μας.

5) Μειώνονται οι λιγούρες: Σύμφωνα με έρευνα του American Journal of Clinical Nutrition, η κατανάλωση λευκού ψωμιού μπορεί να αυξήσει την όρεξη. Αντίθετα η κατανάλωση ψωμιού ολικής άλεσης μπορεί να μας κρατάει χορτασμένους για μεγαλύτερο διάστημα σύμφωνα με τον διατροφολόγο Alex Caspero.

6) Αν γυμνάζεσαι, μπορεί να δεις πτώση στην απόδοσή σου: Οι υδατάνθρακες αποτελούν κύρια πηγή ενέργειας όταν γυμνάζεσαι και βοηθούν στο να έχεις αντοχές. Μειώνοντας την πρόσληψη υδατανθράκων, τα επίπεδα ενέργειας πέφτουν και πιθανότατα βλέπεις μείωση της απόδοσης στη γυμναστική.

Πηγή: www.medicalnews.gr