

Τα ζυμαρικά τώρα δικαιώνονται



Ευχάριστα τα νέα για τους λάτρεις των ζυμαρικών - και είναι πολλοί. Τα ζυμαρικά όχι μόνο δεν παχαίνουν, αλλά αδυνατίζουν κιόλας, σύμφωνα με Ιταλο-Ελληνική έρευνα.

Al dente ή καλοβρασμένα, με ντομάτα ή με λίγο τυρί, ακόμη και σκέτα, κύριο γεύμα ή κρύα σε σαλάτα. Οι επιλογές κατανάλωσης των ζυμαρικών ατέλειωτες - φαντασία και όρεξη νά'χεις.

Όμως, μέχρι τώρα, όσοι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος, ήξεραν ότι πρέπει να τα τρώνε σπάνια ή καθόλου ή να προτιμάνε τα ολικής άλεσης ως πιο υγιεινή επιλογή. Μια νέα Ιταλική επιστημονική έρευνα, με επικεφαλής τον Έλληνα ερευνητή Γιώργο Πούνη, κατέληξε στη διαπίστωση ότι τα ζυμαρικά κακώς έχουν βγάλει την κακή φήμη ότι παχαίνουν και ότι άδικα αποφεύγονται από όσους θέλουν να αδυνατίσουν, σύμφωνα με το ΑΠΕ.

Οι ερευνητές του Μεσογειακού Νευρολογικού Ινστιτούτου Neuromed δημοσίευσαν τα ευρήματά τους στο περιοδικό "Nutrition & Diabetes". Μελέτησαν στοιχεία από δύο μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες, που περιελάμβαναν συνολικά πάνω από 23.000 ανθρώπους και πραγματοποιήθηκαν στην Ιταλία. Το συμπέρασμά τους είναι ότι η

κατανάλωση ζυμαρικών δεν συνδέεται με την παχυσαρκία. Αντίθετα, μπορεί να βοηθά στο αδυνάτισμα.

Η μελέτη έδειξε ότι, όσοι έτρωγαν ζυμαρικά, είχαν μικρότερο δείκτη μάζας σώματος (αναλογία βάρους/ύψους) και μικρότερη περιφέρεια μέσης. «Αντίθετα με ό,τι πολλοί πιστεύουν, τα ζυμαρικά δεν σχετίζονται με αύξηση του σωματικού βάρους» δήλωσε ο κ.Πούνης, ο οποίος αποφοίτησε το 2008 από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας & Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και πήρε το διδακτορικό του στη διατροφική και καρδιαγγειακή επιδημιολογία το 2014 από το Ολλανδικό Πανεπιστήμιο του Μάαστριχτ. Από τις αρχές του 2015 είναι ερευνητής στο ιταλικό ινστιτούτο IRCCS Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed.

«Ο πολύς κόσμος θεωρεί τα ζυμαρικά ακατάλληλα για απώλεια βάρους. Έτσι ορισμένοι τα κόβουν τελείως από τη διατροφή τους. Όμως η έρευνά μας δείχνει ότι αυτή δεν είναι σωστή αντίληψη» τόνισε η ερευνήτρια Λίτσια Ιακοβιέλο, επικεφαλής του Εργαστηρίου Μοριακής και Διατροφικής Επιδημιολογίας του Neuromed.

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι, όσοι ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή, μπορούν να καταναλώνουν άφοβα και ζυμαρικά, αλλά με μέτρο. Από την άλλη, επεσήμαναν ότι τα ζυμαρικά δεν πρέπει να συνοδεύονται με σάλτσες που περιέχουν αλάτι, ζάχαρη ή λίπη.

Πηγή: www.healthmag.gr