Sprytne węglowodany

Nie dalej jak pokolenie wstecz lekarze, zaalarmowani wzrostem zachorowań na serce, zaczęli zalecać zmniejszenie spożycia tłuszczu na rzecz węglowodanów. Pogrubiały talie i nastała era cukrzycy typu 2.

Zbieg okoliczności? W latach 90. XX w. autorzy wielu książek popularyzujących diety niskowęglowodanowe uważali, że nie. Za potężne uda i duże biodra obwiniano węglowodany, oczerniając skrobię i cukry proste, mniej więcej tak samo jak wcześniej tłuszcze. Złe wieści na temat węglowodanów zaczęły się pojawiać także w czasopismach medycznych – z badań wynikało, że dieta wysokowęglowodanowa powoduje m.in. cukrzycę i choroby serca. Sprawa się jednak komplikuje – węglowodany znowu powracają do łask – to znaczy… niektóre. Podobnie jak tłuszcze, dzielą się one na niezbędne w zdrowej diecie oraz takie, które wolno spożywać tylko sporadycznie. Jeśli zwrócimy uwagę na fakt, jak wiele jest rodzajów węglowodanów oraz jak bardzo są one potrzebne dla zdrowia, przekonamy się, że atakowanie tych substancji nigdy nie miało większego sensu. Przecież źródłem węglowodanów są nie tylko napoje gazowane i cukierki, lecz także cukrowy groszek strączkowy oraz dynia. Węglowodany dostarczają organizmowi łatwo dostępnego paliwa oraz energii dla komórek mózgu. Badania wykazują, że poprawienie jakości spożywanych węglowodanów przynosi wymierne korzyści, a wymaga tylko prostych zmian w menu. Na przykład zamiana porcji ziemniaków na porcję ciemnego ryżu raz w tygodniu może zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2. Są także badania, które wskazują, że jeśli wiemy, jak dobierać węglowodany w naszej diecie, można bardzo obniżyć ryzyko chorób serca i kontrolować wagę ciała.

Kontrola jakości – wybór lepszych

węglowodanów

Większość lekarzy jest zgodna, że z powodu niewłaściwego doboru węglowodanów ludzie są dziś bardziej chorzy i otyli. Przez jakiś czas – przynajmniej zdaniem autorów niektórych poczytnych książek – antidotum miała być dieta niskowęglowodanowa (tzn. wysokobiałkowa). Jednakże typowa dieta wysokobiałkowa – zwłaszcza w pierwszych dniach stosowania – wiąże się ze skrajnym ograniczeniem wszystkich węglowodanów, w tym zdrowych owoców, warzyw i pełnego ziarna. Ponadto zawiera ona bardzo dużo tłuszczów nasyconych, które podnoszą poziom cholesterolu we krwi. Rezygnowanie z „dobrych" węglowodanów pozbawia nas potężnego oręża w walce z chorobami.

Oczyszczona prawda o pełnych ziarnach

Biały chleb, słodkie płatki śniadaniowe czy inne produkty zawierające cukier i białą mąkę nadal są popularne. Jednakże przytłaczająca większość dowodów naukowych wskazuje, że o wiele zdrowiej byłoby jadać zamiast nich ziarna – oczywiście mówimy o pełnych ziarnach. To prawdziwy pech, że w XVII w. technika przemiału stała się na tyle precyzyjna, aby zmienić ziarna w delikatną białą mąkę, z której zaczęto wypiekać luksusowy biały chleb. Ciemny chleb spadł do roli jadła biedaków, a bogaci nie mieli pojęcia, że płacą więcej za gorszy produkt. Mielenie i przesiewanie, mające na celu usunięcie z ziarna otoczki oraz zarodka, pozbawia je składników odżywczych – witaminy B, mikroelementów i białka. Obecnie producenci przywracają produktom niektóre utracone witaminy, jednak nie wszystkie. Na przykład chleb z pełnego przemiału (nie biały) jest dobrym źródłem magnezu, który organizm wykorzystuje do spalania glukozy i uzyskiwania energii. Osoby z cukrzycą typu 2 przeważnie mają tego ważnego pierwiastka za mało. Oczyszczanie ziarna ma jeszcze jedną wadę – pozbawia zboża dużej ilości błonnika. Całe ziarno jest jednym z jego źródeł, lecz większość z nas spożywa znacznie mniej błonnika niż zalecane 20–35 g dziennie. Jak dowiemy się

wkrótce, jest wiele powodów, aby zwiększyć ilość błonnika w diecie.

Błonnik – sekretna broń natury

Z formalnego punktu widzenia błonnik nie jest składnikiem odżywczym – nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym i nie przenika do krwiobiegu. Mimo to stanowi niezbędny składnik pożywienia, i nie chodzi tylko o to, że reguluje pracę jelit. Nierozpuszczalny błonnik (zewnętrzne części ziaren i włókna roślinne warzyw) działa jak gąbka, wymiatając z jelit wodę, dzięki czemu stolec jest miękki i obfity. Błonnik rozpuszczalny zmienia się natomiast w jelitach w gęsty żel, który utrudnia wchłanianie w przewodzie pokarmowym cholesterolu, zapobiegając przedostawaniu się go do krwi i zwężaniu tętnic. Jeśli zastanawiamy się, dlaczego pozbawione smaku owsiane otręby są często zalecane, oto odpowiedź – jest to doskonałe źródło rozpuszczalnego błonnika. Inne dobre źródła tej substancji to groch i groszek, sucha fasola, jęczmień, jabłka, pomarańcze i marchew. Błonnik ma jeszcze jedną zaletę, dzięki której jest cenną bronią przeciw chorobom – bardzo wolno przechodzi z żołądka do jelit, a to zmniejsza apetyt. Składniki odżywcze z posiłku bogatego w błonnik przenikają do krwiobiegu bardzo powoli. Ta słaba wydajność jest cenna, gdyż skrobia i cukry proste wchodzące w skład posiłku zmieniają się w glukozę stopniowo, nie zakłócają więc zdolności organizmu do gromadzenia węglowodanów jako paliwa zapasowego i nie podnoszą poziomu cukru.

Fot. Shutterstock