

Πώς να ξεχωρίζεις τα καλά λιπαρά

Εδώ και χρόνια τα λιπαρά έχουν αποκτήσει μία κακή φήμη. Πολύς κόσμος τα αποφεύγει επειδή τα θεωρεί παχυντικά. Όπως όμως σε κάθε ομάδα τροφίμων, υπάρχουν καλές και κακές επιλογές. Τα λιπαρά σαν λιπαρά δεν είναι κακά. Αντιθέτως μάλιστα! Είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Συνέχισε να διαβάζεις για να μάθεις μερικές χρήσιμες πληροφορίες που θα αυξήσουν την διατροφική σου ευφυΐα και θα σε βοηθήσουν να κάνει καλύτερες διατροφικές επιλογές.

Καλά και κακά λιπαρά

Τα λιπαρά είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Το σώμα τα χρησιμοποιεί και ως πηγή ενέργειας αλλά και σε πολλές λειτουργίες όπως η "λίπανση" των οργάνων και η σωστή εγκεφαλική λειτουργία. Τα λιπαρά μπορεί να είναι καλά και κακά. Τα καλά καίγονται πιο εύκολα και έτσι έχουν λιγότερες πιθανότητες να αποθηκευτούν σαν λίπος στο σώμα. Το παν είναι να μπορούμε να επιλέξουμε τα καλά λιπαρά και να καταναλώνουμε με μέτρο τα κακά λιπαρά.

Τα καλά λιπαρά περιέχονται στο παρθένο ελαιόλαδο, το αβοκάντο, οι ωμοί ξηροί καρποί, οι σπόροι, το ταχίνι και τα ψάρια. Τα λιπαρά που πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο είναι τα ζωικά λιπαρά από κρέας και γαλακτοκομικά. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν θα τρώμε καθόλου. Το παν στη διατροφή είναι η ισορροπία και το μέτρο. Είναι καλή επιλογή τα ζωικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά αλλά μπορεί κάλλιστα κάποιος να φάει σε μικρότερη ποσότητα κάποιο πλήρες γαλακτοκομικό άριστης ποιότητας. Το σημαντικό είναι να επιλέγουμε καλή ποιότητα από καθαρές πηγές και ζώα που μεγαλώνουν και τρέφονται με φυσικό τρόπο.

Τα λιπαρά που αν θέλουμε να έχουμε καλή υγεία και ενέργεια είναι τα υδρογνομένα trans λιπαρά. Αυτά τα λιπαρά είναι επεξεργασμένα φυτικά λιπαρά που είναι εντελώς ξένα στο σώμα μας και δεν αφομοιώνονται σωστά. Από σχεδόν όλη την διατροφική επιστημονική κοινότητα θεωρούνται τα πιο επιβλαβή για τον οργανισμό μας.

Το σημαντικό που πρέπει να ξέρουμε σχετικά με τα λιπαρά και την διατήρηση σωστού σωματικού βάρους είναι πως οποιαδήποτε μορφή ενέργειας που δεν καταναλώνουμε, αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος. Αυτή είναι μια φυσιολογική λειτουργία του σώματός μας που μας έσωσε σε περιόδους έλλειψης τροφής, πολλά χρόνια πριν. Τώρα που το φαγητό βρίσκεται παντού όχι μόνο δεν είναι πια και τόσο χρήσιμη αλλά αυτή η λειτουργία δημιουργεί προβλήματα. Από την άλλη επειδή ζούμε σε περίεργες εποχές, δεν είναι κακή ιδέα να έχει κάποιος πάνω του έστω και λίγα αποθέματα (!).

Λιπαρά και σωματικό λίπος

Κάποιες τροφές γίνονται πιο εύκολα λίπος αλλά αυτό δεν έχει να κάνει αποκλειστικά με το αν είναι υδατάνθρακες, πρωτεΐνες ή λιπαρά. Έχει περισσότερο να κάνει αν είναι επεξεργασμένα ή φυσικά. Για παράδειγμα η απλή επεξεργασμένη ζάχαρη και οι τροφές με πολλά ζάχαρα γίνονται εύκολα λίπος επειδή δίνουν απότομα ενέργεια στο σώμα που αν δεν την χρησιμοποιήσει την αποθηκεύει ως λίπος. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες δε γίνονται εύκολα λίπος.

Τα κακά λιπαρά, κυρίως τα υδρογνομένα αποθηκεύονται ως λίπος. Η επεξεργασία που έχουν υποστεί καθιστά τη διάσπασή τους για παραγωγή ενέργειας πολύ δύσκολη. Το σώμα δεν είναι

εύκολο να τα αναγνωρίσει σαν μορφή ενέργειας και έτσι δεν μπορεί να κάνει τίποτα με αυτά παρά μόνο να τα αποθηκεύει σε διάφορα μέρη του σώματος. Κατά κάποιο τρόπο, επειδή μένουν στερεά και παχύρρευστα μέσα στο σώμα μας κάθονται σε διάφορα μέρη (πχ αρτηρίες) και προκαλούν προβλήματα.

Από την άλλη τα καλά λιπαρά (πχ ελαιόλαδο, αβοκάντο, ωμοί ξηροί καρποί κλπ) κυλάνε εύκολα στο σώμα μας και μετατρέπονται πιο εύκολα σε ενέργεια. Βοηθάνε επίσης τον καθαρισμό των κακών λιπαρών. Τα παρασέρνουν μαζί τους. Όχι μόνο δηλαδή δεν αποθηκεύονται εύκολα ως λίπος σώματος αλλά βοηθάνε να καεί και το υπάρχον λίπος του σώματος. Μαθαίνουν ουσιαστικά στο σώμα να καίει λιπαρά. Γιατί όπως είπαμε το σώμα για ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιήσει ή γλυκόζη (από υδατάνθρακες και μετατροπή πρωτεϊνών) ή λιπαρά. Το να χρησιμοποιήσει γλυκόζη είναι πολύ πιο εύκολο και αν δεν τρώμε ποτέ καλά λιπαρά ή αν τα τρώμε συνεχώς σε συνδυασμό με ζάχαρες γιατί ο οργανισμός χρησιμοποιεί άμεσα τις ζάχαρες (δεν του αρέσουν τα δύσκολα) και αποθηκεύει τα λιπαρά, ξεχνώντας ουσιαστικά ότι και αυτά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σαν ενέργεια. Είναι σαν να δίνεις σε ένα σκυλί μια μπριζόλα και μια φέτα ψωμί. Θα φάει τη μπριζόλα και θα αφήσει το ψωμί εκτός αν πεινάει τόσο που χρειάζεται και παραπάνω τροφή. Αν όμως του δώσεις μόνο το ψωμί, επειδή δεν έχει επιλογή θα το φάει. Αυτό μας λέει πόσο σημαντικό είναι το πώς συνδυάζουμε τις τροφές που τρώμε για να βοηθάμε το σώμα μας να τις καίει καλύτερα.

Καλά και κακά λιπαρά: Ένα εύκολο τεστ

Ο πιο απλός τρόπος για να ξεχωρίζουμε τα καλά από τα κακά λιπαρά είναι η μορφή τους σε θερμοκρασία δωματίου. Τα φυτικά λιπαρά στη φυσική τους μορφή είναι υγρά ενώ τα κορεσμένα και τα υδρογονωμένα είναι στερεά. Αυτό που μπορούμε να θυμόμαστε είναι ότι τα στερεά λιπαρά μένουν και στερεά μέσα στο σώμα μας, μπλοκάρουν αρτηρίες και δυσχεραίνουν τη λειτουργία των οργάνων. Τα καλά υγρά λιπαρά κυλάνε μέσα στο σώμα και προσφέρουν την απαραίτητη λίπανση που χρειάζονται όλες οι μηχανές. Το βούτυρο, οι αλοιφές, το λίπος του κρέατος και τα υδρογονωμένα φυτικά λιπαρά που υπάρχουν στα μπισκότα είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου.

Το ελαιόλαδο, το σησαμέλαιο και τα σπορέλαια είναι υγρά. Προσοχή όμως αν τα φυτικά έλαια τα τηγανίσουμε ή τα μαγειρέψουμε σε υψηλή θερμοκρασία, αλλάζει η χημική τους δομή και σε θερμοκρασία δωματίου στερεοποιούνται. Σκεφτείτε το λίγο? Τα λιπαρά που αφαιρούνται δύσκολα από τα πιάτα είναι τα μαγειρεμένα λιπαρά, που στερεοποιούνται και κολλάνε παντού. Το ωμό ελαιόλαδο, το αβοκάντο και τα άλλα ωμά φυτικά λιπαρά κυλάνε και απομακρύνονται εύκολα απλά και μόνο με τρεχούμενο νερό. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και μέσα στο σώμα μας. Τα καλά λιπαρά κυλάνε και φεύγουν ενώ τα κακά λιπαρά κολλάνε και μπλοκάρουν τα πάντα.

Λιπαρά για ενέργεια

Είναι αλήθεια ότι τα λιπαρά περιέχουν περισσότερη ενέργεια από τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες. Για κάθε γραμμάριο λίπους έχουμε 9 θερμίδες ενώ σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες το κάθε γραμμάριο δίνει τις μισές θερμίδες. Συνεπώς με λιγότερη τροφή μπορείς να καταναλώσεις περισσότερες θερμίδες. Αυτό όμως δε σημαίνει τίποτα. Αυτό που σε χορταίνει και σε τρέφει είναι η ποσότητα των θερμίδων και όχι η ποσότητα της τροφής σε όγκο.

Τα λιπαρά μπορούν να αποτελέσουν μία πολύ αποδοτική πηγή ενέργειας. Επειδή όμως έχουμε μάθει να τρώμε πολλούς απλούς υδατάνθρακες και δεν γυμναζόμαστε, η ικανότητα του οργανισμού μας

να καίει λίπος ως ενέργεια έχει χαθεί. Η ήπια αεροβική γυμναστική με **σταθερή ένταση** για αρκετό χρονικό διάστημα ενεργοποιεί την καύση λίπους ως ενέργεια. Με αυτόν τον τρόπο ξεφορτωνόμαστε και το λίπος του σώματος. Όταν η αεροβική γυμναστική συνδυάζεται με σύντομα διαστήματα αναερόβιας γυμναστικής, το αποτέλεσμα είναι ακόμα καλύτερο. Περισσότερα σχετικά με αυτό στην ενότητα της κίνησης!

Τα λιπαρά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ενέργεια αν η ενέργεια από υδατάνθρακες χρησιμοποιηθεί, για παράδειγμα αν κάνεις γυμναστική. Για αυτό είναι καλό να κάνεις πρώτα αεροβική γυμναστική για να χρησιμοποιήσεις τους υδατάνθρακες και μετά μερικά βάρακια ή χαλαρή γυμναστική για να κάψεις αργά και σταθερά το λίπος βοηθώντας τις πρωτεΐνες να διατηρήσουν και να χτίσουν περισσότερο το μυϊκό σου ιστό.