

ΔΙΑΙΤΕΣ ΧΑΜΗΛΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ  
**ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ**

## Η ΔΙΑΜΑΧΗ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ  
ΤΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΧΑΜΗΛΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ



Από τη: FIT PARADE PROJECTS – ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ



## Η ΔΙΑΜΑΧΗ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ:

### Τα πλεονεκτήματα & μειονεκτήματα

Ρωτήστε σχεδόν οποιονδήποτε πλέον για το τι πρέπει να κάνετε για να χάσετε μερικά κιλά, και κατά πάσα πιθανότητα θα σας πουν: «Κόψτε τους υδατάνθρακες» Ως ειδικός πάνω στο θέμα αυτό, το έχω ακούσει εκατοντάδες φορές.

Ενώ το κίνημα της διατροφής χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες έχει αυξηθεί και ελαττωθεί σε δημοτικότητα από την εποχή του Atkins στα τέλη της δεκαετίας του '90 και στις αρχές της δεκαετίας του 2000, οι περισσότεροι άνθρωποι υποθέτουν ότι οι υδατάνθρακες είναι εκ φύσεως παχυντικοί.

Τα τελευταία χρόνια, στοιχηματίζω ότι έχετε ακούσει (ή σκέφτεστε) τουλάχιστον ένα από τα ακόλουθα:

- Οι υδατάνθρακες αυξάνουν το σάκχαρο του αίματός σας και την ινσουλίνη, που ευνοεί την αύξηση του σωματικού λίπους.
- Οι υδατάνθρακες, και ιδιαίτερα η ζάχαρη, προκαλούν φλεγμονή.
- Οι υδατάνθρακες δεν αποτελούν ουσιαστικό μέρος της διατροφής, όπως το λίπος και οι πρωτεΐνες.

Φαίνεται απλό και λογικό. Ποιο είναι λοιπόν το πρόβλημα;

Αυτές οι απλοϊκές δηλώσεις σχετικά με «καλά τρόφιμα» και «κακά τρόφιμα», αγνοούν τη **βιολογική πολυπλοκότητα και την ευρύτερη εικόνα.**

Ας τα δούμε πιο καλά.

**Οι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα ινσουλίνης;**  
**-Ναι το κάνουν.**

**Η αυξημένη ινσουλίνη μετά από τα γεύματα οδηγεί σε αύξηση του σωματικού λίπους;**  
**-Όχι.**

(Η ινσουλίνη είναι στην πραγματικότητα μια ορμόνη κορεσμού - με άλλα λόγια, θα σας κάνει να αισθάνεστε πλήρης -. Έτσι η ιδέα ότι από μόνη της οδηγεί σε αύξηση του σωματικού λίπους δεν έχει νόημα)

**Οι υδατάνθρακες είναι πραγματικά φλεγμονώδεις;**

Αυτο εξαρτάται. Μιλάμε για μεταποιημένο σιρόπι αραβοσίτου; Πιθανώς. Αλλά αν μιλάμε για δημητριακά ολικής αλέσεως, πραγματικά όχι.

**Οι υδατάνθρακες είναι λιγότερο σημαντικοί από τις πρωτεΐνες, το λίπος και τα πολλά υπόλοιπα μικροθρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην υγεία μας;**

Λοιπόν, αν μιλάτε για επεξεργασμένους υδατάνθρακες, η απάντηση είναι ένα ηχηρό ναι. Αλλά αν μιλάτε για ολόκληρους, ελάχιστα επεξεργασμένους υδατάνθρακες, αυτή είναι μια διαφορετική ιστορία.

**Μπορεί μια δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων να βοηθήσει τους ανθρώπους να χάσουν βάρος;**

Φυσικά μπορεί.

**Είναι επειδή είναι χαμηλή σε υδατάνθρακες;**

Ίσως ναι. Ίσως όχι.

**Μπορεί αν τρώτε την κατάλληλη ποσότητα υδατανθράκων να σας βοηθήσει πραγματικά να φαίνεστε, να αισθάνεστε και να αποδώσετε στο καλύτερό σας;**

Μπορείτε να ποντάρετε ότι όντως μπορεί.

# Το πρόβλημα του να μην τρώτε υδατάνθρακες

Ως στρατηγική απώλειας βάρους, η κοπή υδατανθράκων (μειώνοντας ταυτόχρονα τον συνολικό αριθμό θερμίδων) λειτουργεί σαφώς αρκετά καλά για μερικούς ανθρώπους. Εάν δεν το έκανε, τότε η δίαιτα Atkins δεν θα ήταν ποτέ τόσο δημοφιλής και στην πρώτη θέση.

Εδώ είναι το πράγμα, όμως: Η μείωση των υδατανθράκων, μας **κοστίζει σε άλλους τομείς**.

Βλέπετε, οι περισσότεροι από εμάς απαιτούν κάποιο επίπεδο υδατανθράκων για να λειτουργούμε στο καλύτερο δυνατό μας **μακροπρόθεσμα**.

Σίγουρα, μπορούμε να κόψουμε **προσωρινά** τους υδατάνθρακες αν χρειαστεί να χάσουμε βάρος γρήγορα. Αλλά για τους περισσότερους από εμάς, η διατήρηση υπερβολικά χαμηλών υδατανθράκων μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες.

**Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για εκείνους από εμάς που προπονούνται.**

Εάν είστε σε καθιστική ζωή, οι ανάγκες σας σε υδατάνθρακες είναι χαμηλότερες. Έτσι, ίσως μπορείτε να ξεφύγετε με περισσότερους περιορισμούς απ' αυτούς.

Αλλά αν θέλετε να ασκείστε τακτικά και με ένταση και ενθουσιασμό, περιορίζοντας τη λήψη υδατανθράκων πολύ δραστικά, μπορεί να οδηγήσει σε:

- μειωμένη παραγωγή θυρεοειδούς
- αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης
- μειωμένη τεστοστερόνη
- μειωμένη διάθεση και γνωστική λειτουργία
- μυϊκός καταβολισμός
- Καταστολή της ανοσοποιητικής λειτουργίας.

**Με άλλα λόγια:** Ο μεταβολισμός σας μπορεί να επιβραδυνθεί, οι ορμόνες του **στρες** σας ανεβαίνουν και οι ορμόνες **μυϊκής αύξησής** σας πέφτουν.

Αισθάνεστε χάλια, είστε υποτονικοί, και ίσως ακόμη και άρρωστοι.  
Το πιο ενοχλητικό από όλα: Μάλλον δεν θα χάνετε ούτε και πολύ βάρος  
**μακροπρόθεσμα.**

Εάν ενδιαφέρεστε για τις λεπτομέρειες και για κάποια έρευνα, διαβάστε παρακάτω.

## Μείωση θυρεοειδούς

Προκειμένου να λειτουργήσει σωστά και να διατηρηθεί ο κατάλληλος μεταβολισμός, το σώμα μας παράγει μια **σημαντική ορμόνη που ονομάζεται T3**. Η T3 είναι η πιο **δραστική** θυρεοειδική ορμόνη και είναι εξαιρετικά σημαντική για τη διαχείριση της γλυκόζης στο αίμα και την σωστή μεταβολική λειτουργία.

Τα χαμηλά επίπεδα T3 μπορεί να οδηγήσουν σε μια κατάσταση που ονομάζεται σύνδρομο ευθυρεοειδούς άρρωστου, όπου οι άνθρωποι είναι συνεχώς κρύοι και υποτονικοί. (Φανταστείτε τον μεταβολικό σας σε μια βραδυπορεία με μειωμένη ταχύτητα.)

Μια μελέτη ορόσημο, γνωστή ως μελέτη του Βερμόντ, διαπίστωσε ότι η T3 είναι πολύ ευαίσθητη στην πρόσληψη θερμίδων και υδατανθράκων. Όταν οι θερμίδες και οι υδατάνθρακες είναι πολύ χαμηλά, **τα επίπεδα της T3 πέφτουν.**

Επιπλέον, η μελέτη του Vermont διαπίστωσε ότι μια άλλη ορμόνη, η αντίστροφη T3 (rT3), είναι επίσης ευαίσθητη στην πρόσληψη θερμίδων και υδατανθράκων. Η αντίστροφη T3, όπως υποδηλώνει το όνομα, εμποδίζει την T3.

Η λήψη αρκετών υδατανθράκων μπορεί να μειώσει την αντίστροφη τιμή της T3. Η μη κατανάλωση αρκετών υδατανθράκων θα την αυξήσει, εμποδίζοντας έτσι το σημαντικό έργο της T3.

Η μελέτη του Βερμόντ δεν είναι μόνη της. Άλλες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι οι κετογόνες δίαιτες (με εξαιρετικά χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες) μειώνουν τα επίπεδα T3 τόσο γρήγορα όσο η **ασιτία!!!**

Πρόσθετες μελέτες δείχνουν ότι όταν οι θερμίδες διατηρούνται σταθερές (για παράδειγμα σε 2100 θερμίδες), η μείωση των υδατανθράκων από 409 g σε 202 g και στη συνέχεια στα 104 g μειώνει σημαντικά τα επίπεδα T3 στον ορό (από 91 σε 86 έως 69 ng / dL αντίστοιχα).

Τέλος, οι Γάλλοι ερευνητές εξέτασαν τέσσερις θερμιδικά ισοδύναμες δίαιτες (2800 θερμίδες σε αυτή την περίπτωση), που διαρκούν 1 εβδομάδα η κάθε μία. Δύο από αυτές τις δίαιτες περιείχαν 250 γραμμάρια υδατανθράκων, κάτι που είναι αρκετά συνηθισμένο. Η δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες περιλάμβανε 71 γραμμάρια υδατανθράκων και η διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες περιλάμβανε 533 γραμμάρια υδατανθράκων.

Οι θυρεοειδικές ορμόνες είναι σημαντικές για κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή απώλεια βάρους. Έχουν επίσης βαθιές επιπτώσεις στο συνολικό επίπεδο υγείας και ενέργειας.

Έτσι, όταν δεν τρώτε αρκετά ή δεν τρώτε αρκετούς υδατάνθρακες ενώ προπονήστε:

- Η T3 κατεβαίνει
- Η αντίστροφη T3 ανεβαίνει, μπλοκάροντας περαιτέρω την T3
- Νιώθεις χάλια και τελικά η προπόνησή σου είναι χάλια

Αν είστε ενεργό άτομο, χρειάζεστε επαρκή ενέργεια και λήψη υδατανθράκων για έναν υγιή θυρεοειδή.

# Αύξηση κορτιζόλης, μείωση τεστοστερόνης

Η έρευνα δείχνει σταθερά ότι οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά, χρειάζεται να καταναλώνουν αρκετούς υδατάνθρακες, **αλλιώς η τεστοστερόνη τους θα πέσει, ενώ θα αυξηθούν τα επίπεδα κορτιζόλης τους. Αυτή είναι μια σίγουρη συνταγή για την απώλεια μυών και την αύξηση του λίπους. Παρεμπιπτόντως, είναι επίσης ένας δείκτης για υπερβολική πίεση άθλησης.**

Σε μια μελέτη στις βιοεπιστήμες, οι άνδρες που κατανάλωναν μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες έναντι χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες για 10 ημέρες, είχαν υψηλότερα επίπεδα σφαιρίνης σύνδεσης τεστοστερόνης και ορμόνης φύλου και χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης. Λίγα χρόνια αργότερα, μια άλλη μελέτη έβαλε αυτή την έρευνα ένα βήμα παραπέρα. Αυτή τη φορά τα θέματα περιελάμβαναν άντρες και γυναίκες που ασκούνταν τακτικά. Και εκτός από την εξέταση της επίδρασης της διατροφής τους στις ορμόνες, οι ερευνητές τους έβαλαν σε ορισμένες **δοκιμές απόδοσης.**

Για άλλη μια φορά, όταν τα άτομα έκαναν δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, η τεστοστερόνη (και άλλες αναβολικές ορμόνες) **κατέβηκαν**, ενώ η κορτιζόλη τους **ανέβηκε.**

Και μετά από μια δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες για τρεις μόνο ημέρες, **μόνο δύο** από τους έξι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να ολοκληρώσουν τη δοκιμή ποδηλασίας! Εν τω μεταξύ, όταν ακολούθησαν τη διατροφή με υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες για τρεις ημέρες, **και οι έξι** συμμετέχοντες ήταν σε θέση να ολοκληρώσουν τη δοκιμή.

Το 2010, οι ερευνητές επανεξέτασαν την ίδια ερώτηση - αυτή τη φορά σε σχέση με την **έντονη άσκηση.** Σε αυτή τη συγκεκριμένη μελέτη, τα άτομα που κατανάλωναν διατροφή χαμηλών υδατανθράκων (όπου το 30% των θερμίδων τους προερχόταν από υδατάνθρακες) εμφάνισαν μια πτώση της αναλογίας τεστοστερόνης/κορτιζόλης κατά 43%. **ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΛΑ!** Εν τω μεταξύ, η ομάδα (που έλαβε το 60% των θερμίδων τους από υδατάνθρακες) δεν είδε καμία αλλαγή στις αναλογίες τεστοστερόνης/κορτιζόλης.



**Έτσι:**

Η ανεπαρκής πρόσληψη υδατανθράκων μπορεί να μειώσει την τεστοστερόνη (που κανείς δεν το θέλει), και αύξηση της κορτιζόλης (που κανείς δεν το θέλει), ενώ επηρεάζει αρνητικά την απόδοση (που κανείς δεν το θέλει).

## **Υδατάνθρακες και οι γυναικείες ορμόνες**

Γνωρίζουμε τώρα ότι η κατανάλωση πολύ χαμηλών υδατανθράκων για πολύ καιρό μπορεί να προκαλέσει σημαντικές διαταραχές σε πολλές **ορμόνες**.

Αυτό φαίνεται ιδιαίτερα αληθές για τις γυναίκες, των οποίων τα σώματα μπορεί να είναι **πιο ευαίσθητα από τη διαθεσιμότητα χαμηλής ενέργειας ή υδατανθράκων από τους άνδρες** (ίσως εξαιτίας της εξελικτικής σημασίας της ύπαρξης αρκετών σωματικών λιπών και θρεπτικών ουσιών για τη διατήρηση της εγκυμοσύνης).

Ενώ όργανα όπως οι γονάδες ή ο θυρεοειδής παράγουν ορμόνες, ο έλεγχος όμως αποστολής του συστήματος παραγωγής ορμονών μας, είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ), δηλ. **Ο εγκέφαλος**.

Ο υποθάλαμος και οι υποφύσεις μας, τα οποία κάθονται στον εγκέφαλο, είναι εξαιρετικά ευαίσθητα σε πράγματα όπως η διαθεσιμότητα ενέργειας και το άγχος (που μπορεί να περιλαμβάνουν το άγχος της ζωής και το άγχος της άσκησης).

Ο υποθάλαμος και η υπόφυση λειτουργούν μαζί με άλλους αδένες όπως τα **επινεφρίδια**. Αυτή η συνεργασία είναι συχνά γνωστή ως άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων ή HPA.

Έτσι, όταν οι γυναίκες δεν τρώνε αρκετές θερμίδες ή υδατάνθρακες, ή ακόμα και όταν οι γυναίκες τρώνε αρκετές θερμίδες αλλά δεν έχουν αρκετούς υδατάνθρακες αντιμετωπίζουν υποθαλαμική **αμηνόρροια**.

Αυτό σημαίνει διαταραγμένες ορμόνες και σταματημένες - ή ακανόνιστες - περιόδους, **λόγω της ανταπόκρισης του HPA στην αντιληπτή πείνα και στρες.**

Στην υποθαλαμική αμηνόρροια, τα επίπεδα των ορμονών καταρρέουν και η κατάρρευση γίνεται αισθητή σε όλο το σύστημα. Καταλήγεται με χαμηλά επίπεδα ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH), ορμόνης διέγερσης ωοθυλακίων (FSH), οιστρογόνου, προγεστερόνης και τεστοστερόνης.

Επιπλέον, έχουμε δει ήδη ότι η μη κατανάλωση αρκετών υδατανθράκων τείνει να αυξήσει τα επίπεδα **κορτιζόλης**. Όταν η κορτιζόλη ανεβαίνει, σηματοδοτεί τον άξονα HPA για περαιτέρω μείωση της δραστηριότητας της υπόφυσης, πράγμα καθόλου καλό.

Ο άξονας HPA ρυθμίζει λειτουργίες όπως αντίδραση στρες, διάθεση, πέψη, ανοσοποιητικό σύστημα, λίμπιντο, μεταβολισμό και επίπεδα ενέργειας. Και η υπόφυση σας ειδικότερα είναι υπεύθυνη για τη σύνθεση και την έκκριση της αυξητικής ορμόνης, της ορμόνης διέγερσης θυρεοειδούς, της προλακτίνης, της LH, της FSH και άλλων εξαιρετικά σημαντικών ορμονών.

Με όλα αυτά τα λόγια, εδώ είναι το μήνυμα για το φαγητό: Πολλές γυναίκες προσπαθούν να καταναλώνουν δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, **θέλοντας να είναι πιο υγιείς.**

Ωστόσο, επειδή οι δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες μπορούν να διαταράξουν σημαντικά την παραγωγή ορμονών, οι γυναίκες με υπερβολικά χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων - ιδιαίτερα οι δραστήριες γυναίκες - μπορούν να αντιμετωπίσουν:

- ένα διακοπτόμενο ή ακανόνιστο εμμηνορροϊκό κύκλο.
- μειωμένη γονιμότητα ·
- υπογλυκαιμία και αιμορραγίες σακχάρου στο αίμα.
- περισσότερο σωματικό λίπος (ειδικά γύρω από τη μέση)
- απώλεια οστικής πυκνότητας.

- άγχος, κατάθλιψη και άλλα θέματα ψυχικής υγείας.
- χρόνια φλεγμονή και ακόμα χειρότερα χρόνια πόνο.
- χρόνια κόπωση και διαταραγμένο ύπνο.
- Και μια σειρά άλλων χρόνιων προβλημάτων ...

... ειρωνικά, αυτό είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που ήθελαν στην πρώτη θέση.

## Μυϊκή απώλεια

Όταν σκεφτόμαστε την οικοδόμηση των μυών, συνήθως σκεφτόμαστε την πρωτεΐνη. Αλλά η έρευνα δείχνει ότι η μείωση της πρόσληψης υδατανθράκων μπορεί να επηρεάσει τη μυϊκή σας μάζα ακόμα και αν η πρωτεΐνη παραμείνει σταθερή. Με άλλα λόγια, ακόμα κι αν υπερκαταναλώνετε πρωτεϊνικά ροφήματα ή τρώτε μπριζόλα 5 φορές την ημέρα, θα μπορούσατε να χάσετε μυς εάν δεν παίρνετε αρκετούς υδατάνθρακες.

Μια πρόσφατη μελέτη από τις Κάτω Χώρες συνέκρινε τρεις δίαιτες:

- μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (85%).
- μια μέση διατροφή με υδατάνθρακες (44%). και
- μια δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων (2%).

Όλες οι δίαιτες είχαν τις ίδιες συνολικές θερμίδες και την ίδια ποσότητα πρωτεΐνης: 15%. (Ναι, λίγο χαμηλό, αλλά περισσότερο ή λιγότερο επαρκές.)

Το αποτέλεσμα;

- Τα επίπεδα T3 και τα επίπεδα αντίστροφης T3 παρέμειναν τα ίδια με υψηλή και μέτρια πρόσληψη υδατανθράκων.
- Τα επίπεδα T3 και η αντίστροφη T3 μειώθηκαν στη δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων.

Αλλά εδώ είναι το ενδιαφέρον. Σε αυτή τη μελέτη, οι ερευνητές μέτρησαν επίσης την **απέκκριση του αζώτου** στα ούρα για να δουν πώς οι δίαιτες επηρέασαν τη **διάσπαση των πρωτεϊνών**.

Σε αυτή την περίπτωση, η δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες αύξησε τη **διάσπαση των μυών**, επειδή οι εξαιρετικά χαμηλοί υδατάνθρακες μείωσαν τα επίπεδα ινσουλίνης

**Και πάλι, θα υποθέσετε ότι η πρόσληψη πρωτεΐνης θα καθορίσει τη διάσπαση των μυών. Και μπορείτε να υποθέσετε - με βάση αυτό που έχετε ακούσει - ότι η υψηλότερη ινσουλίνη είναι πάντα "κακή".**

Στην πραγματικότητα, η ινσουλίνη είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση μυών.

Όταν παίρνετε αρκετούς υδατάνθρακες για να ικανοποιήσετε τις ανάγκες σας, αναπληρώνετε το **μυϊκό γλυκογόνο** και δημιουργείτε ένα **αναβολικό** (οικοδομικό) ορμονικό περιβάλλον. Γίνεστε δυνατοί και υγιείς. Αυτό είναι πολύ καλό.

Αντίθετα, όταν δεν τρώτε αρκετούς υδατάνθρακες, το γλυκογόνο των μυών εξαντλείται και δημιουργείται ένα **καταβολικό** ορμονικό περιβάλλον, που σημαίνει περισσότερη διάσπαση πρωτεϊνών και λιγότερη πρωτεϊνική σύνθεση. **Αυτό σημαίνει βραδύτερη ανάπτυξη μυών - ή ακόμα και απώλεια μυών.**

## **Βάζοντάς όλα κάτω:**

Η κατώτατη γραμμή; Το να μην τρώτε αρκετούς υδατάνθρακες μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του T3, να διαταράξει τις αναλογίες κορτιζόλης προς τεστοστερόνη, να επηρεάσει τη λεπτή ισορροπία ορμονών μιας γυναίκας, να συμβάλει στην απώλεια μυών και να αποτρέψει τα μυϊκά κέρδη. Σίγουρα δεν είναι αυτό που οι περισσότεροι από εμάς θέλουμε!

### **Αλλά περιμένετε ένα λεπτό...**

Ακόμα κι αν όλα αυτά είναι αληθινά, δεν είναι οι δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων καλύτερες για την απώλεια λίπους;

Και δεν είναι οι προσαρμοσμένοι σε λιπαρά αθλητές που αποδίδουν ακριβώς όπως και οι αθλητές που τρώνε πολλούς υδατάνθρακες;

## Οι χαμηλοί υδατάνθρακες, δεν είναι το καλύτερο για απώλεια λίπους.

**Η λογική φαίνεται τόσο σαφής και ελκυστική:** Οι υψηλοί υδατάνθρακες οδηγούν στην ινσουλίνη που οδηγεί στην αποθήκευση λίπους. Οι χαμηλοί υδατάνθρακες κρατούν χαμηλή την ινσουλίνη, η οποία θα πρέπει να σας κάνει να καταναλώνετε αβίαστα και να απολαμβάνετε κοτόπουλο, σολομό, αυγά και βούτυρο.

Πράγματι, πολλοί άνθρωποι που δοκιμάζουν δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες **αρχικά** ευχαριστούνται από μια **άμεση** απώλεια βάρους ... η οποία είναι ως επί το **πλείστον νερό και γλυκογόνο**. Έτσι, **βραχυπρόθεσμα**, φαίνεται ότι οι δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων είναι ανώτερες. Αλλά οι **μακροχρόνιες** ενδείξεις υποστηρίζουν τη δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων;

Η έρευνα λέει **όχι**. Μακροπρόθεσμα, δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ μιας δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες με άλλες δίαιτες.

## Πρωτεΐνη: ο κρυμμένος παράγοντας επιτυχίας!

Οι περισσότερες μελέτες που υποδηλώνουν ότι οι δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων είναι ανώτερες, υποφέρουν από ένα κοινό μεθοδολογικό ελάττωμα: Συνήθως δεν ταιριάζουν με την πρόσληψη πρωτεϊνών μεταξύ των ομάδων. Αυτό σημαίνει ότι η ομάδα χαμηλών υδατανθράκων συχνά καταλήγει να καταναλώνει σημαντικά περισσότερες πρωτεΐνες.

Γνωρίζουμε ότι η λήψη πολλών πρωτεϊνών έχει πολλά πλεονεκτήματα:

- η πρωτεΐνη έχει υψηλότερη θερμική επίδραση - τα σώματά μας πρέπει να «ενεργοποιηθούν» για να τις αφομοιώσουν (θα το ξέρετε εάν έχετε νοιώσει ποτέ "ιδρώτα" μετά από μια μεγάλη μπριζόλα).
- Η πρωτεΐνη κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται περισσότερο γεμάτοι. Και...
- Η πρωτεΐνη βοηθά τους ανθρώπους να διατηρήσουν την άπαχη μυϊκή μάζα.

Με άλλα λόγια, το μεγάλο "μυστικό" μπορεί να είναι μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και όχι μια διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.

Ας παίξουμε δίκαια και κοιτάξουμε μια μελέτη όπου η πρωτεΐνη ταιριάζει. Σε αυτή τη μελέτη, τα άτομα που έτρωγαν μια μέτρια δίαιτα με υδατάνθρακες (40% θερμίδες από υδατάνθρακες) ανέφεραν σημαντικά καλύτερη διάθεση και έχασαν περίπου την ίδια ποσότητα βάρους με εκείνες που περιέχονται σε μια δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (5% θερμίδων από υδατάνθρακες).

Στην πραγματικότητα, η ομάδα που έτρωγε **μέτρια** ποσότητα υδατανθράκων έδειξε μια μικρή (αν και όχι στατιστικά σημαντική) τάση να χάσει περισσότερο σωματικό λίπος σε σύγκριση με εκείνους με δίαιτα **χαμηλών υδατανθράκων** (5,5 κιλά έναντι 3,4 κιλά σε 6 εβδομάδες). Και οι δύο δίαιτες βελτίωσαν την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Ωστόσο, η κετογονική διατροφή **αύξησε επίσης την LDL χοληστερόλη** και τους φλεγμονώδεις δείκτες και τα άτομα που ήταν σε αυτό αισθάνθηκαν **λιγότερο ενεργητικά**.

Έτσι, σε αυτή τη μελέτη:

- Όσοι κατανάλωσαν μέτριους υδατάνθρακες αισθάνονταν καλύτερα
- επίσης έχασαν περίπου την ίδια ποσότητα βάρους, ίσως ακόμη και λίγο περισσότερο
- και οι δύο τύποι καταναλωτών βελτίωσαν την ευαισθησία στην ινσουλίνη
- οι δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες κατέληξαν σε χειρότερη εργασία του αίματος και σε φλεγμονή

Σε κάνει να αναρωτιέσαι γιατί οι χαμηλοί υδατάνθρακες έχουν τόσο μεγάλη δημοσιότητα, έτσι δεν είναι;

Λαμβάνοντας ιδιαίτερα υπόψη ότι η **πρόσφατη επανεξέταση** σε δίαιτες μακροπρόθεσμα χαμηλών υδατανθράκων έναντι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά - **η μεγαλύτερη του είδους της μέχρι σήμερα** - διαπίστωσε ότι τόσο οι χαμηλές σε υδατάνθρακες και χαμηλές σε λιπαρά δίαιτες, μειώνουν το βάρος των ανθρώπων και προάγουν τη βελτίωση των μεταβολικών παραγόντων κινδύνου τους. Σε αυτή την ανασκόπηση, και οι δύο δίαιτες είχαν περίπου την ίδια απώλεια βάρους, αλλαγές στην περιφέρεια της μέσης και μετρήσεις διαφόρων παραγόντων μεταβολικού κινδύνου (αρτηριακή πίεση, γλυκόζη αίματος, ινσουλίνη).

Ακόμα, θα ήταν υπέροχο να καταλάβουμε περισσότερα για το τι κάνει τις δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων να δουλεύουν. Μια πρόσφατη μελέτη ρώτησε: **Οι δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες λειτουργούν επειδή περιορίζουν τους υδατάνθρακες ή επειδή τείνουν να αυξάνουν την πρωτεΐνη;**

Κατά τη διάρκεια ενός έτους, οι ερευνητές συνέκριναν τέσσερις διαφορετικές συνθήκες:

1. φυσιολογική πρωτεΐνη, φυσιολογικοί υδατάνθρακες
2. κανονική πρωτεΐνη, χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες
3. υψηλή πρωτεΐνη, χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες
4. υψηλή πρωτεΐνη, φυσιολογικοί υδατάνθρακες.

**Είναι ενδιαφέρον ότι οι δύο ομάδες που κατανάλωναν την υψηλή πρωτεΐνη έχασαν το μεγαλύτερο βάρος.**

Και το πραγματικό χτύπημα; Η μεταβολή των επιπέδων των λιπών και των υδατανθράκων δεν φαίνεται να επηρεάζει τη σύνθεση του σώματος.

**Μερικοί άνθρωποι αποδίδουν καλύτερα με υψηλούς υδατάνθρακες.**

Περίπου το 2,5% του πληθυσμού - άτομα που είναι αθλητές εξαιρετικής αντοχής και μερικές άλλες υπερβολικές ομάδες, θα αναπτυχθούν όταν τρώνε απίστευτα υψηλές ποσότητες υδατανθράκων. (Μιλάμε  $\geq 70\%$  των συνολικών θερμίδων).

**Μερικοί άνθρωποι αποδίδουν καλύτερα με χαμηλούς υδατάνθρακες.**

Στην πραγματικότητα, οι **κετογόνες** δίαιτες **συνταγογραφούνται** για άτομα με **επιληψία**, καθώς φαίνεται να μειώνουν τα συμπτώματά τους και τη συχνότητα των κρίσεων. Υπάρχουν επίσης προκαταρκτικές ενδείξεις ότι οι κετογόνες δίαιτες ωφελούν άλλες νευρολογικές διαταραχές, όπως η νόσος του **Parkinson** και η νόσος του **Alzheimer**.

**Πολύ ανενεργοί άνθρωποι, καθώς και άτομα με μεγάλη μεταβολική δυσλειτουργία** (π.χ. μεταβολικό σύνδρομο, διαβήτη), μπορούν να επωφεληθούν από μια δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων **για λίγο, ως μέρος μιας συνολικής μετάβασης προς περισσότερη δραστηριότητα και υγιέστερο μεταβολισμό.**

**Ένα μοναδικό δείγμα: Ο αθλητής με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες**

Μπορεί να αναρωτιέστε για το υπόλοιπο 2,5% των επιτυχημένων διαιτών χαμηλών υδατανθράκων.

Όντως, αυτοί οι άνθρωποι που πέτυχαν με εξαιρετικά χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες υπάρχουν. Ακόμα και σε δοκιμές αθλητών, όπου η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων τα καταφέρνουν καλύτερα σε δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες σε σχέση με τις δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, **σχεδόν πάντα θα βρείτε μερικούς που θα έχουν καλύτερες επιδόσεις σε ένα καθεστώς χαμηλών υδατανθράκων.**

Αυτή η μελέτη για τους αγωνιστικούς ποδηλάτες, αποτελεί ένα τέλειο παράδειγμα. Ενώ οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η **αντοχή** δεν επηρεάστηκε γενικά από την πρόσληψη υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες - τουλάχιστον μετά την **προσαρμογή** των αθλητών σε αυτήν - οι μεμονωμένες απαντήσεις σε αυτή τη διατροφή διαφέρουν πολύ.

Δύο από τους πέντε συμμετέχοντες κουράστηκαν νωρίτερα όταν έτρωγαν χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (στα 48 και 51 λεπτά αντίστοιχα). Αλλά ένας συμμετέχων πήγε πραγματικά καλύτερα φτάνοντας στα 84 λεπτά στη δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες!!!



**Τα δεδομένα είναι ξεκάθαρα: Κάθε αθλητής - κάθε άτομο - είναι μοναδικός όταν πρόκειται για απαιτήσεις σε υδατάνθρακες.**

Ενώ κατά μέσο όρο οι επιδόσεις των ποδηλατών δεν διέφεραν από το εάν έτρωγαν δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες ή υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, υπήρχε μία ενδιαφέρουσα διαφορά, την οποία επισημαίνουν οι ερευνητές της μελέτης σε μια μελέτη επανεξέτασης που έγινε είκοσι ένα χρόνια αργότερα.

Μετά από μια εβδομάδα προσαρμογής στη δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, οι περισσότεροι ποδηλάτες αισθάνθηκαν ότι θα μπορούσαν περισσότερο ή λιγότερο να αποδίδουν κανονικά ... **εκτός από την ικανότητα σπριντ, η οποία δεν φάνηκε ποτέ να ανακάμπτει περιορίζοντας τους υδατάνθρακες.**

Εάν είστε αθλητής υψηλής απόδοσης, αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχετε κατά νου. Ακόμη και στα ακραία αθλήματα αντοχής, η **ικανότητα σπριντ μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας.** Ειδικά καθώς πλησιάζετε τη γραμμή τερματισμού.

Αλλά προτού να παρασυρθούμε πολύ προς την αντίθετη κατεύθυνση και να ξεκινήσουμε τη **φόρτωση με υδατάνθρακες**, ας θυμηθούμε αυτή τη βασική αλήθεια: **Οι περισσότεροι από εμάς δεν είμαστε ελίτ αθλητές.**

Έτσι, ενώ οι μελέτες θα δείξουν ότι κατά μέσο όρο οι αθλητές τείνουν να αποδίδουν καλύτερα με μεγαλύτερη πρόσληψη υδατανθράκων, αυτό δεν είναι καθολικός κανόνας. **Υπάρχει πάντα η ατομική μεταβλητότητα.**

## Τι σημαίνει αυτό για σας...

Μερικές φορές, είμαστε τόσο γαντζωμένοι σε διατροφικές μανίες, που ξεχνάμε να δούμε τα στοιχεία.

**Για πολλά χρόνια, πιστεύαμε ότι το μυστικό για τη διατήρηση του βάρους μας ήταν να τρώμε πολλούς υδατάνθρακες και να μειώσουμε την πρόσληψη λίπους.** Απλά σκεφτείτε την παλιά **Πυραμίδα Οδηγού Τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής**, με άμυλα στο κάτω μέρος και λάδια στην κορυφή.

Οι διατροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και υψηλούς υδατάνθρακες δεν λειτουργούσαν για τους περισσότερους από εμάς. Οι άνθρωποι αισθάνθηκαν **στερημένοι και πεινασμένοι**. Εξαπατήθηκαν τότε και με τα προϊόντα **χαμηλά σε λιπαρά αλλά υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και κατέληξαν να τρώνε πολλά κέικ ρυζιού.**

Στη συνέχεια, η κατάσταση άλλαξε, και οι άνθρωποι πήγαν στους χαμηλούς υδατάνθρακες, με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, **και ήταν μια περίοδος για πάρτυ με βούτυρο, μπέικον και βαριά κρέμα.**

Δυστυχώς για τους περισσότερους από εμάς, μια χαμηλή σε υδατάνθρακες διαίτα, δεν λειτουργεί τόσο καλά σε υπόλοιπους τομείς εκτός από την απώλεια λίπους, όπως η έλλειψη ενέργειας.

**Οι αυστηρές δίαιτες δεν είναι η απάντηση.**

Αν το σχέδιο διατροφής σας δεν λειτουργεί για σας, σας φαίνεται ίσως δελεαστικό να το καταστήσετε ακόμα πιο **περιοριστικό**. Μπορεί να υποθέσετε ότι εάν δεν χάνετε λίπος με δίαιτες κάπως χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, θα πρέπει να πάτε πλήρως σε κετογόνο δίαιτα.

**Αλλά ο περισσότερος περιορισμός σχεδόν ποτέ δεν λειτουργεί.**

Μην πάτε τη διατροφή σας στα άκρα - εκτός και αν έχετε ακραίες επιδιώξεις. Η στρατηγική μετριοπάθεια, όσο unsexy κι ακούγεται, είναι η μόνη βιώσιμη μέθοδος.

## Οι περισσότεροι από εμάς χρειάζονται κάποιους υδατάνθρακες

Οι περισσότεροι από εμάς θα φαινόμαστε, θα αισθανόμαστε και θα αποδώσουμε το καλύτερο δυνατό, όταν εξισορροπούμε μια λογική ποσότητα άπαχων πρωτεϊνών, ποιοτικών υδατανθράκων και υγιεινών λιπών.

Οι συνήθεις συστάσεις για το μέγεθος των μεριδίων δεν είναι μόνο αυτό που **πιστεύουμε** ότι είναι καλύτερο. Είναι αυτό που **γνωρίζουμε** ότι είναι καλύτερο, με βάση την προσεκτική έρευνα και την εμπειρία.



**Μερίδες για γυναίκες**



**Μερίδες για άνδρες**

## Πειραματίσου και διασκέδασε!

Οι συστάσεις αυτές, σας επιτρέπουν να είστε ευέλικτοι, να απολαμβάνετε τα υψηλής ποιότητας τρόφιμα που αγαπάτε και να προσαρμόσετε την πρόσληψη σας στη δική σας εμπειρία, στόχους και μοναδικές ανάγκες.

Δεν σας αρέσει το ρύζι; Μια χαρά. Δοκιμάστε άλλη πηγή υδατανθράκων  
Δεν σας αρέσει το βόειο κρέας για την άπαχη πρωτεΐνη σας; Τι λέτε για αυγά;

Χρειάζεστε περισσότερους υδατάνθρακες για να υποστηρίξετε τις αθλητικές επιδόσεις σας; Τέλεια. Προσθέστε ακόμα μερικές μερίδες και δείτε πώς πηγαίνει.

**Είστε μοναδικοί! Το σώμα σας είναι μοναδικό!**

Οι ατομικές σας ανάγκες σε υδατάνθρακες εξαρτώνται από:

- στόχους (απώλεια λίπους, κέρδος μυών, συντήρηση)
- γενετική (διαφορετικοί τύποι σώματος, ιατρικές καταστάσεις)
- πηγή υδατανθράκων (εξευγενισμένοι έναντι ελάχιστης επεξεργασίας)
- επίπεδο δραστηριότητας (καθιστική, προπόνηση με βάρη, αθλητής αντοχής).

## Διατηρείστε το απλό!

Μην περιορίζετε υπερβολικά. Μην το υπερσκέφτεστε. Μην χάνετε χρόνο με "μαθηματικούς υπολογισμούς".

Απολαύστε μια μεγάλη ποικιλία από ελάχιστα επεξεργασμένα, ολόκληρα και φρέσκα τρόφιμα. Παρατηρήστε πώς φαίνεστε, πως αισθάνεστε και αποδίδετε.

Αποφασίστε τι να κάνετε με βάση τα δεδομένα που συλλέγετε για τον εαυτό σας, όχι σε ό, τι νομίζετε ότι πρέπει να κάνετε επειδή το κάνει κάποιος άλλος.

Οι μόνοι "κανόνες" προέρχονται από το σώμα σας και την εμπειρία σας. Μην ακολουθήσετε συνταγή διατροφής για το σώμα κάποιου άλλου.

Και πάνω απ' όλα, για τους πιο δραστήριους ανθρώπους, οι υδατάνθρακες είναι φίλοι σας!

**Fit Parade Projects – Καραμανέας Ιωακείμ**

Βρείτε μας στο Facebook (πατήστε το κουμπί):



Και στο Youtube (πατήστε το κουμπί): **You Tube**