

5 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ-ΕΚΠΛΗΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ!

ΜΕΡΟΣ 1^ο = ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Ο περισσότερος κόσμος που μετράει θερμίδες για τον έλεγχο του βάρους του, το θεωρεί σαν μία επιστήμη ακριβείας. Εδώ θα δούμε 5 λόγους που η καταμέτρηση θερμίδων είναι μία ατελής προσέγγιση!

1

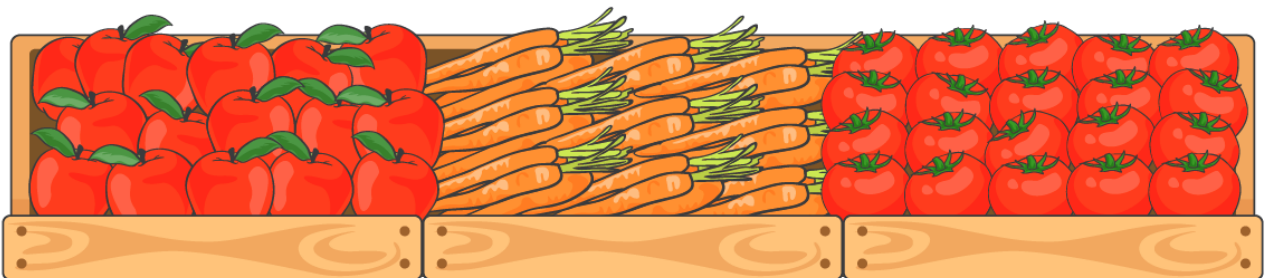
Η ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΚΡΙΒΗΣ

Οι ενδείξεις θερμίδων στις ετικέτες των τροφίμων, αναφέρονται κατά μέσο όρο. Η έρευνα δείχνει ότι το αληθινό θερμιδικό περιεχόμενο όσων τρώμε, είναι στην πραγματικότητα υψηλότερο ή χαμηλότερο.

ΜΗΛΑ

ΚΑΡΟΤΑ

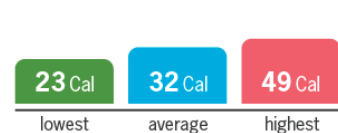
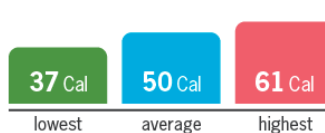
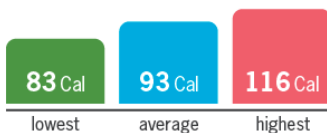
ΝΤΟΜΑΤΕΣ



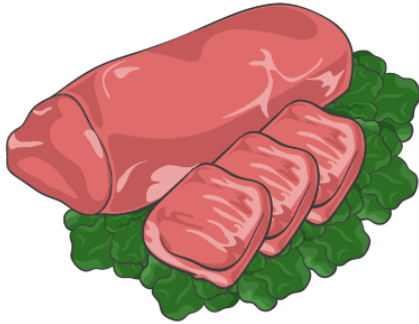
1 μεσαίο μήλο

1 φλυτζ. καρότα

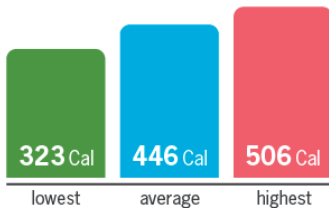
1 φλυτζ. Τεμαχισμένες ντομάτες



ΑΠΑΧΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΦΙΛΕΤΟ



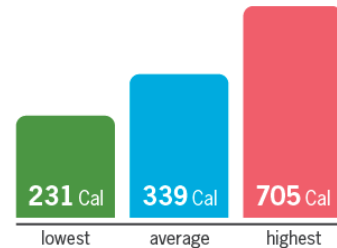
170 γρ. φιλέτο μινιόν



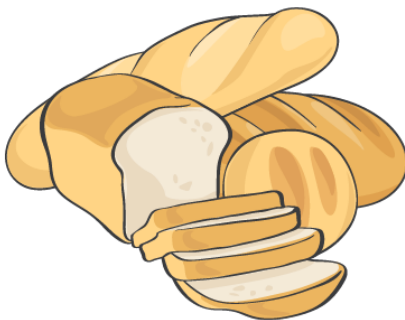
ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ



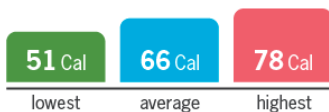
1 μεγάλη γλυκοπατάτα



ΑΣΠΡΟ ΨΩΜΙ



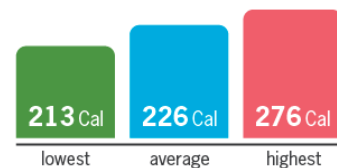
1 φέτα ψωμί



ΦΥΣΤΙΚΙΑ



1/3 του φλυτζανιού φυστίκια





Οι εταιρείες τροφίμων μπορεί να χρησιμοποιούν 5 διαφορετικές μεθόδους για να υπολογίσουν τις θερμίδες τους, οπότε το FDA (ο αντίστοιχος Ελληνικός ΕΟΦ) επιτρέπει ανακρίβειες πάνω-κάτω γύρω στο 20%. Οπότε, οι 150 θερμίδες μπορεί να είναι στην πραγματικότητα από 130 έως 180!

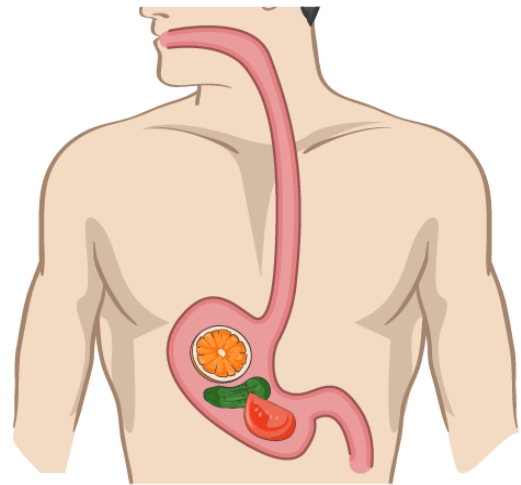
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ: 50% !!!

2

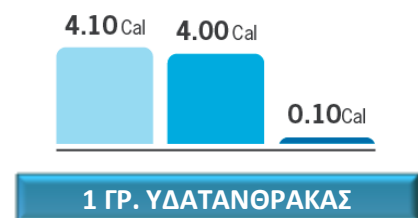
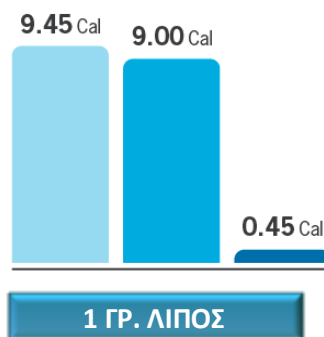
ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΟΦΑΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ

Μερικές από τις θερμίδες, περνάνε από μέσα μας **αχώνευτες**, το οποίο ποικίλει από τροφή σε τροφή.

Για δεκαετίες οι επιστήμονες χρησιμοποιούσαν αυτή τη φόρμουλα για την καταμέτρηση θερμίδων, όπου αντανάκλουσε μόνο ότι απορροφάμε:



- **ΟΛΙΚΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΓΙΑ 1 ΓΡ. ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΟΦΑΜΕ**
- **ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ**
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΟΦΑΜΕ**



ΟΜΩΣ ΑΥΤΗ Η ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΔΕΝ ΜΑΣ ΛΕΕΙ ΤΗΝ ΠΛΗΡΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Για παράδειγμα, αυτή η φόρμουλα δεν δουλεύει για τους ξηρούς καρπούς και σπόρους, διότι απορροφάμε λιγότερες θερμίδες από αυτά απ' ότι αναγράφεται.



Ένα άλλο παράδειγμα: Η φόρμουλα λανθάνει στις πλούσιες σε ίνες τροφές.



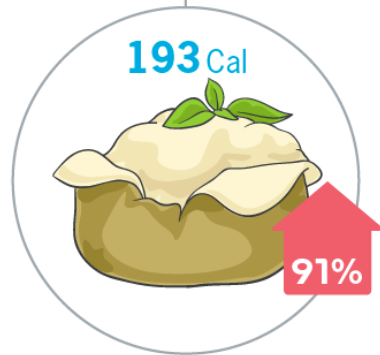
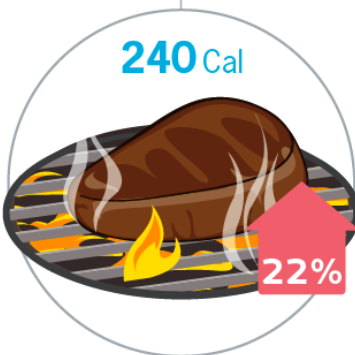
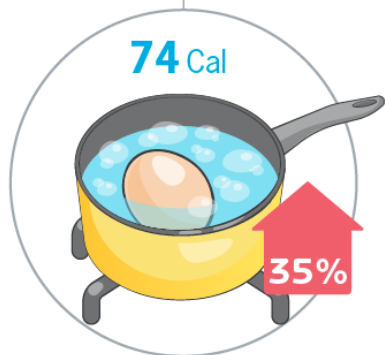
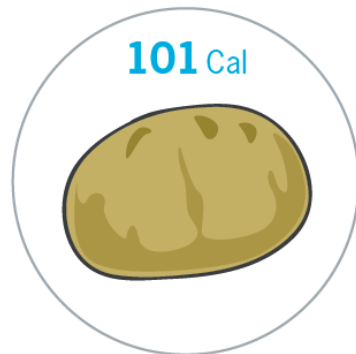
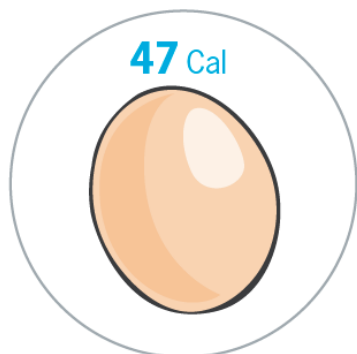
Ένα άλλο παράδειγμα: Αποδεικνύεται ότι ο διαθέσιμος αριθμός θερμίδων που είναι διαθέσιμες για κατανάλωση από τις πλούσιες σε πρωτεΐνες τροφές, είναι πολύ περισσότερες από αυτόν που αναγράφεται στις ετικέτες!

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ: 10% ΜΕΣΟ ΟΡΟ!

3

ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ, ΑΛΛΑΖΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ

Το μαγείρεμα των τροφών, κάνει τις περισσότερες θερμίδες διαθέσιμες για απορρόφηση και αφομοίωση



Τεμαχίζοντας ή αλέθοντας τις τροφές, τις κάνει ακόμη πιο αφομοιώσιμες

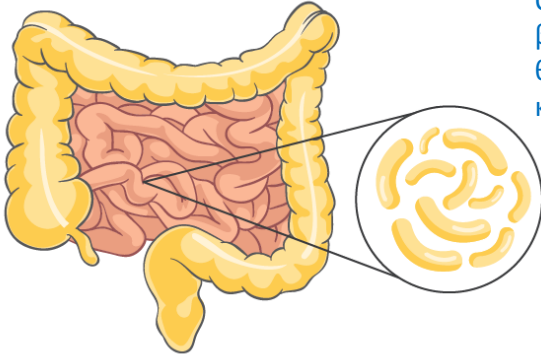
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ

90%

4

ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΑΠΟΡΡΟΦΟΥΝ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΤΡΟΠΩΣ

Τα δικά μας ατομικά εντερικά βακτήρια, μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν τις θερμίδες που απορροφάμε



Οι άνθρωποι με υψηλότερο ποσοστό βακτηρίων **firmicutes**, (ειδικά στην εξαγωγή θερμίδων από τα τρόφιμα), απορροφούν κατά μέσο όρο:

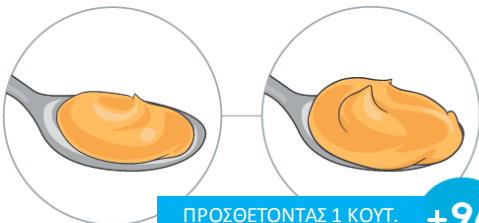
150 θερμίδες τη μέρα περισσότερες...

Από αυτούς με ένα υψηλότερο ποσοστό βακτηρίων **Bacteroidetes**

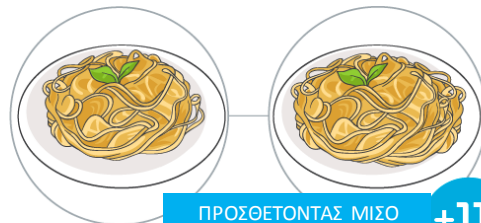
5

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΔΕΝ ΔΙΝΕΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΜΕΓΕΘΗ ΤΩΝ ΜΕΡΙΔΩΝ... ...«ΜΕ ΤΟ ΜΑΤΙ»

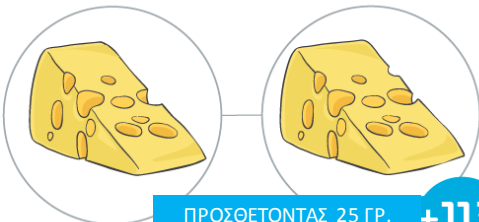
Οι μελέτες δείχνουν ότι ο κόσμος μετράει λανθασμένα τις θερμίδες του στα 2/3 του χρόνου, οπότε είναι εύκολο να καταναλώσουν κατά λάθος πολύ περισσότερες θερμίδες απ' ότι σκοπεύουν



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ 1 ΚΟΥΤ. ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ **+94** CALORIES



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΙΣΟ ΦΛΥΤΖ. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ **+111** CALORIES



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ 25 ΓΡ. ΤΥΡΙ **+113** CALORIES



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ 1 ΚΟΥΤ. ΛΑΔΙ **+120** CALORIES



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΙΣΟ ΦΛΥΤΖ. ΦΑΣΟΛΙΑ **+114** CALORIES



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ¼ ΤΟΥ ΦΛΥΤΖ. ΠΑΓΩΤΟ **+130** CALORIES

ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΟΛΑ ΜΑΖΙ:

ΕΠΕΙΔΗ:

- Οι θερμίδες είναι αόριστες
- Δεν απορροφάμε όλες τις θερμίδες που καταναλώνουμε
- Η προετοιμασία των τροφών αλλάζει το θερμιδικό φορτίο
- Τα άτομα απορροφούν τις θερμίδες μοναδικά και ποικιλοτρόπως
- Ο κόσμος συνήθως δεν δίνει μεγάλη προσοχή στις ποσότητες...

Η καταμέτρηση θερμίδων, ίσως δεν αξίζει και τόσο πολύ τον κόπο!

ΟΛΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ ΜΕΤΡΩΝΤΑΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 25%



**ΟΠΟΤΕ ΠΟΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ
ΗΤΑΝ ΜΙΑ ΛΥΣΗ;**

ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΔΕΙΤΕ:
https://www.youtube.com/watch?v=UObJLbF_21E