Riebus maistas nekaltas!

Paprastai manoma, kad sveikas maistas yra liesas, visiškai be riebalų. Tačiau ne seniai Amerikos mokslininkai atliko tyrimus, kurie buvo vykdomi pagal „Moterų sveikatos iniciatyva“ (Womens's Health Initiative) programą. Tyrimų rezultatai patikino, jog vartojamas liesesnis maistas neturi įtakos kūno masei, taigi nepadės numesti svorio, taip pat nemažina širdies ir kraujagyslių bei vėžio rizikos. Maža to, riebalai netgi būtini organizmui: jie reikalingi ląstelių membranoms statyti, esti riebaluose tirpių vitaminų nešėjai, nepakeičiami hormonų sintezėje, taip pat atlieka ir daug kitų svarbių funkcijų. Taigi, galima mažinti riebalų kiekį maiste, tačiau iki tam tikros ribos.

Daugelį metų sotieji riebalai buvo laikomi ypač kenksmingi. Juose vyrauja nepakeičiamos sočiosios riebalų rūgštys, kurių būtinai turi būti mūsų maiste. Daugiausia nesočiųjų riebalų yra augalinės kilmės riebaluose, pavyzdžiui, alyvuogių aliejuje, riešutuose, avokaduose, alyvuogėse.

Taigi, žmogaus organizmui riebalai labai svarbūs. Vis dėlto yra ir išimčių – tai hidrinti riebalai (chemiškai pakitę augaliniai riebalai, susidarę jų kietinimo metu), gaunami perdirbant maisto produktus, pavyzdžiui, margarinas, kulinariniai riebalai. Vartojant hidrintus riebalus didėja tikimybė susirgti išemine širdies liga, vėžiu, diabetu, depresija.

Vadinasi, kiti riebalai reabilituoti! O kaip angliavandeniai? Jie didžiausi kaltininkai, jei vargina antsvoris, sergama antro tipo diabetu ir kitomis civilizacijos ligomis. Paprastieji angliavandeniai, susidarius jų pertekliui organizme, lengvai virsta riebaliniu audiniu. Tuo tarpu skaidulinių medžiagų gausūs sudėtiniai angliavandeniai padeda atsikratyti riebalų ir taip išvengti nutukimo. Paprastieji angliavandeniai skatina išsiskirti daugiau insulino, taip pat riebalų sintezę ir jų sankaupas organizme. Taigi, vartojant riebų maistą galima priaugti pernelyg daug svorio, tačiau tik tuomet, jei kartu piktnaudžiaujama ir cukrumi.

Sudėtiniai angliavandeniai yra naudingi ir būtini organizmui – jie padeda įveikti antsvorį, sumažinti kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį kraujyje, reguliuoja insulino sekreciją ir cukraus kiekį kraujyje, mažina kraujagyslių ligų riziką.

Remiantis pastarųjų tyrimų rezultatais, būtina atsižvelgti ne į maiste esančius riebalus ir angliavandenius, bet į tam tikras jų grupes. Reikia mažiau vartoti gyvulinių riebalų ir paprastųjų angliavandenių, o hidrintų riebalų vertėtų apskritai atsisakyti.

Nepatariama mažinti nesočiųjų riebalų ir sudėtinių angliavandenių kiekio. Be to, reiktų nepamiršti, kad angliavandeniai ir riebalai, patekę į organizmą, veikia vienas kitą, todėl svarbus ne tik suvartojamas jų kiekis, bet ir kiekių santykis. Sumažinus maiste riebalų ir angliavandenių santykį pastarųjų naudai, galima tikėtis teigiamo poveikio. Tik valgant reikėtų nepamiršti laikytis dienos kalorijų normos.