

«Το ψωμί δεν παχαίνει, χορταίνει», είναι το σύνθημα των αρτοποιιών για το Νο1 διατροφικό προϊόν. Ο διαιτολόγος- διατροφολόγος Δημήτρης Γρηγοράκης παραθέτει τις δικές του επιστημονικές απαντήσεις πάνω στους πιο κοινούς μύθους για το ψωμί...

Αναδημοσίευση από Taste& style (ένηθο της εφημερίδας Real News 09.10.2011):

**Δημήτρης Γρηγοράκης**, Msc, Κλινικός διαιτολόγος- διατροφολόγος

Στο Ψωμί λέμε

**Ναι**



**Ε**ίναι σύνθετες φαινόμενα, πολλοί άνθρωποι - στην προσπάθεια απώλειας βάρους, αυθαίρετα ή παρασυρμένοι από διαφόρων ειδών διατροφικές φήμες, χωρίς καμία επιστημονική υπόσταση - να αποκλείουν το ψωμί από το καθημερινό τους διατολόγιο, θεωρώντας το ένοχο για την προσθήκη περιττών κιλών, αδιανοήτως παράλληλα για την ιδιαίτερη θρεπτική του αξία και τον σημαντικό ρόλο του στη διατροφική πυραμίδα.

Η θρεπτική αξία του ψωμιού έγκειται κυρίως στις πρωτεΐνες του αμινοξέως (γλουτένη, προλαμίνη και λευκωσίνη, στα μεταλλικά άλατα, τις φυτικές ίνες και τις βιταμίνες, ιδίως του συμπλέγματος Β. Οι φυτικές ί-

ρασκουάζεται από άλεσμα όλου του σιταριού (μαζί με τον φλοιό), το πολίσσιστρο που γίνεται από το σύνολο των δημητριακών (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμπόκι) και συχνά με ανάμιξη άλλων σπόρων ή ξηρών καρπών (σουσάμι, νιφάδες βρώμης, καρύδι). Το γεγονός ότι το μούρο ψωμιού θεωρείται καλύτερο, έχει να κάνει με τη διατροφική του αξία, αφού η αλήθεια είναι ότι το μούρο ψωμί έχει περίπου τις ίδιες θερμίδες με το λευκό. Κάθε φέτα 30 γρ. (μέγεθος τσού) προσδίδει περίπου 70- 80 θερμίδες. Η σαφής υπεροχή του ψωμιού σικάλης ή ολικής άλεσης ή του πολυάσπρου οφείλεται στο πλούσιο περιεχόμενό του σε φυτικές ίνες. Να ξεκαθαρίσουμε: ότι η σωστή και όχι λαγική κατανάλωση του ψωμιού, δεν πα-



νες μειώνουν την απορρόφηση λίπους. Βελτιώνουν τη λειτουργία του εντέρου και τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος.

### **Βάση της διατροφικής πυραμίδας**

Τα τελευταία χρόνια, μπορούμε να βρούμε μεγάλη ποικιλία ψωμιών, ανάλογα με τον τύπο του αλεύρου που χρησιμοποιείται, δίνοντας ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στον καθένα. Το κοινό (λευκό) ψωμί ή πολυτελείας, με αλεύρι τύπου 70% χωρίς πίτουρο, το ψωμί σικάλης που γίνεται από μίγμα σιτάλευρου και αλεύρου σικάλης, το ψωμί ολικής αλέσεως που πα-

νει. Το ψωμί πρέπει να βρίσκεται στο διατολόγιο, είτε θέλετε να χάσετε βάρους είτε όχι. Όλες οι διατροφικές πυραμίδες που έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς, τοποθετούν το ψωμί στη βάση τους. Αυτό, πολύ απλά σημαίνει ότι το ψωμί μπορεί να βρίσκεται σε καθημερινή βάση στο διατολόγιο και, μάλιστα, μπορεί να καταναλώνεται και σε ποσότητα.

Μαζί με τα άλλα δημητριακά, το ψωμί αποτελεί μία από τις βασικότερες πηγές υδατανθράκων. Τα θρεπτικά συστατικά του, πρέπει να αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 50% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.

## **ΨΩΜΗ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ;**

### **Ψωμί ή φρυγανιές;**

Παλαιότερα υπήρχε η αντίληψη ότι το ψωμί πρέπει να αντικαθίσταται από φρυγανιές στο διατολόγιο αδυνατίσματος. Όμως, τελικά, ισχύει ακριβώς το αντίθετο και διαβάστε την απόδειξη: Σε σχέση με τις φρυγανιές, το ψωμί έχει λιγότερες θερμίδες ανά 100 γρ. Βάρος. Προσέξτε:

341 θερμίδες έναντι 269 του άσπρου και 243 του μούρου - δηλαδή έ-ως και 100 θερμίδες λιγότερες στα 100 γρ.! Αυτό εξηγείται επειδή το ψωμί περιέχει μεν μεγαλύτερη ποσότητα νερού, αλλά όχι λιπαρά ή ζάχαρη, που αντιστοίχως περιέχουν οι φρυγανιές. Άλλωστε, δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι η φρυγανιά απλώς είναι «αφυδατωμένο ψωμί», όπως επίσης και ότι το ψωμί είναι προτιμότερο, αφού σας χορταίνει καλύτερα και με λιγότερες θερμίδες.

### **Λευκό ή μούρο ψωμί;**

Τα ψωμιά, που παρασκευάζονται από άλευρα ολικής άλεσης, τα μούρα ή ολικής άλεσης δηλαδή, είναι προτιμότερα από τα λευκά ψωμιά, που περιέχουν πολύ λιγότερες (διαιτητικές) φυτικές ίνες. Το ψωμί σικάλης δεν είναι προτιμότερο από το σταρένιο, αν δεν είναι ολικής άλεσης. Ένα σταρένιο ψωμί από αλεύρι ολικής είναι καλύτερο από το απλό σίκαλη. Γενικά, όσο πιο σκούρο και όσο πιο βαρύ είναι κάποιο ψωμί, τόσο μεγαλύτερη διατροφική αξία έχει...

### **Τυποποιημένο ή φρέσκο;**

Το ψωμί από τον φούρνο περιέχει ελάχιστα λιπαρά, κάτι που το κάνει ιδανικό και για τη διαίτα, αντίθετα με πολλά τυποποιημένα ψωμιά, τα οποία περιέχουν λιπαρά για βελτίωση της γεύσης και συχνά ζάχαρη.

