

Η σημασία της συχνότητας των γευμάτων

2011-04-26 18:01:10

Η παραδοχή από όλους τους επιστήμονες υγείας, ότι η συχνότητα με την οποία καταναλώνουμε την τροφή μας, παίζει καταλυτικό ρόλο για την διατροφική συμπεριφορά και υγεία μας, είναι πλέον σύνηθες άκουσμα. Είναι λοιπόν, τόσο σημαντική η κατανάλωση λιγότερων ή περισσότερων γευμάτων, κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Αρχικά, αξίζει να ορισθεί τι εννοούμε με την έννοια «**γεύμα**» και «**σνακ/ μικρογεύμα**». Γεύμα ορίζεται η πρόσληψη τροφής σε κατάσταση πείνας, ενώ σνακ η πρόσληψη τροφής απουσία του αισθήματος της πείνας.

Οι δυο έννοιες καθορίζονται από παράγοντες όπως:

Το **χρόνο λήψης της τροφής**, π.χ. το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό θεωρούνται κύρια γεύματα, ενώ τα υπόλοιπα σνακ/ μικρογεύματα.

Τις **διαδικαστικές συνθήκες**, το αν δηλαδή το άτομο τρώει με παρέα ή μόνο του

Τη **θρεπτική σύσταση των τροφίμων**, π.χ. το ενεργειακό του περιεχόμενο ή τον τύπο του τροφίμου

Το αν το τρόφιμο καταναλώνεται σε κατάσταση πείνας ή όχι.

Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να αποφύγουν τα **συχνά γεύματα** και **μικρογεύματα**, γιατί θεωρούν ότι είναι ανθυγιεινά. Ωστόσο, η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων μπορεί να είναι μια πολύ υγιής και ισορροπημένη διατροφική συνήθεια, που μας χαρίζει ενέργεια.

Η υγεία μας δεν επιβαρύνεται τόσο από την **συχνότητα των γευμάτων**, όσο από την **ποιότητά τους**. Επιδημιολογικές μελέτες αποδεικνύουν ότι, όσο **υψηλότερη** είναι η **συχνότητα** των γευμάτων, τόσο **χαμηλότερο** είναι το **βάρος** του ατόμου.

Η κατανάλωση **ενδιάμεσων γευμάτων** ως διατροφική συνήθεια, δεν συμβάλλει στην αύξηση του βάρους, εφόσον η συνολική πρόσληψη ενέργειας δεν ξεπερνά την ημερήσια κατανάλωση ενέργειας. Αντίθετα, η αυξημένη συχνότητα γευμάτων, συνιστάται από τους ειδικούς, για την καλύτερη κατανομή της ποσότητας και της ενέργειας των θερμίδων.

Αλλωστε φαίνεται ότι συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση μεταβολικών παραμέτρων του οργανισμού (γλυκόζη αίματος, χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και πιθανόν στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους. Είναι **προτιμότερο** λοιπόν, να καταναλώνουμε **περισσότερα και μικρότερα** γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, εφόσον αυτά εντάσσονται στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και δεν επιβαρύνουν το ενεργειακό μας ισοζύγιο.

Συνεπώς, χρειάζεται να επιλέγουμε γεύματα, που είναι **χαμηλά έως μέτρια σε λίπος, πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία**.

Η κατανάλωση τριών ή λιγότερων γευμάτων ανά ημέρα, έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο συνολικής και κεντρικού τύπου παχυσαρκίας στους άνδρες, όπως αποδεικνύεται από έρευνες, όπου έγινε προσαρμογή ως προς την συνολική κατανάλωση ενέργειας και τους παράγοντες του τρόπου ζωής και διατροφής.

Από την άλλη πλευρά, όπως αποδεικνύεται από πληθώρα μελετών, η **μείωση της συχνότητας των γευμάτων** συντελεί στην αύξηση του βάρους και κατά κύριο λόγο στην αύξηση του λίπους. Εν αντιθέσει, η αύξηση της συχνότητας των γευμάτων, παρ' όλη την αύξηση στην ποσότητα της τροφής,

δεν οδηγεί σε αύξηση του βάρους του ατόμου.

Η **αυξημένη συχνότητα των γευμάτων** συμβάλλει ακόμη, στη σταθερή παροχή ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς και στην **καλύτερη απορρόφηση και αφομοίωση** των θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, η συχνή πρόσληψη ισορροπημένων γευμάτων προλαμβάνει την εξάντληση των αποθεμάτων ενέργειας κατά την άσκηση και συμβάλλει στη βέλτιστη αναπλήρωσή τους.

Επίσης, με την **κατανάλωση μικρών ν και συχνών ν γευμάτων**, η στομαχική κένωση επιβραδύνεται, με αποτέλεσμα να μειώνεται η μετάβαση του περιεχομένου από το στομάχι στο έντερο και επομένως να μειώνεται ο ρυθμός απορρόφησης της γλυκόζης. Κατά συνέπεια, μειώνεται η έκκριση της ινσουλίνης και επομένως ο οργανισμός αναγκάζεται να χρησιμοποιήσει άλλο καύσιμο για ενέργεια, στην συγκεκριμένη περίπτωση το λίπος.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη **μείωση της συσσώρευσης λίπους** και της **παραγωγής χοληστερόλης**.

Έτσι παρατηρείται:

Βελτιωμένη ανοχή στη γλυκόζη και
Μειωμένη ολική και LDL χοληστερόλη πλάσματος.

Επιπροσθέτως, η συχνότητα των γευμάτων μπορεί να διαφοροποιήσει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, χωρίς να έχει αποδειχθεί όμως ερευνητικά η επιρροή της συχνότητας σε οποιοδήποτε στάδιο του μεταβολισμού των λιπών.

Συμπερασματικά, η σημασία της **συχνότητας** των γευμάτων είναι **ζωτικής** σημασίας για αρκετούς τομείς της υγείας του ατόμου. Η διαδικασία του φαγητού αποτελεί τόσο **φυσιολογική**, όσο και **κοινωνική** πράξη και το γεγονός ότι τα δυο αυτά είναι αλληλένδετα, το κάνει περισσότερο άξιο λόγου. Είναι βέβαια σαφές, ότι στο μέλλον θα χρειαστούν και άλλες μελέτες, οι οποίες θα οχυρώσουν ακόμη περισσότερο τους ανωτέρω ισχυρισμούς.

Γι' αυτό λοιπόν, η ανάγκη για ενημέρωση και επιμόρφωση του κοινού από τους επιστήμονες διαιτολόγους για την αξία της αύξησης της συχνότητας των γευμάτων κρίνεται επιτακτική. Ιδιαίτέρως σε μία εποχή όπου οι ρυθμοί της καθημερινότητας επιτάσσουν «μειώσεις» κάθε είδους!

Γράφει η: **Ελένη Βούτου**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος , BSc (State RD)

Πηγή: www.mednutrition.gr