Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Dieta idealna: mniej cukru i ryżu

Chcesz dożyć w zdrowiu sędziwego wieku? Ogranicz biały ryż i słodkie napoje na rzecz roślin strączkowych i migdałów.

Każdego dnia rozmaite gazety i portale zasypują nas dziesiątkami informacji na temat zdrowego stylu życia. Kolejne porady: co jeść, a czego unikać, są często ze sobą sprzeczne i kompletnie dezorientują osoby pragnące żyć zdrowo. Dlatego warto sięgać po sprawdzone źródła informacji. W jednym z ostatnich numerów prestiżowego czasopisma naukowego „The Lancet Public Health" ukazała się praca weryfikująca niektóre krążące po internecie mity, związane z sugerowanymi korzyściami wynikającymi z diety niskowęglowodanowej (czyli jednocześnie wysokobiałkowej i wysokotłuszczowej).

Badania przeprowadzono na zlecenie amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH), a w skład zespołu badawczego weszli naukowcy związani ze słynną szkołą medyczną Uniwersytetu Harvarda. Taki zestaw gwarantuje wiarygodność i rzetelność wyników.

Węglowodany: ile nam ich potrzeba?

Uczeni ci postanowili sprawdzić, jak ilość węglowodanów w diecie wpływa na długowieczność człowieka i co powinniśmy jeść, by dożyć sędziwego wieku w jak najlepszej kondycji.

Najpierw uczeni analizowali dane zebrane w trakcie 25-letniej obserwacji prawie 15,5 tys. Amerykanów, którzy wzięli udział w rozpoczętych w 1987 roku badaniach związanych z arteriosklerozą. W trakcie badań ludzie ci dwukrotnie (w odstępie 6-letnim) odpowiadali na niezwykle szczegółowe ankiety związane ze swoim jadłospisem. Do 2013 roku, w obserwowanej grupie zarejestrowano 6283 śmierci (na początku badania były to osoby w średnim wieku). Analiza ujawniła, że najdłużej żyli ludzie, których 50-55 proc. dziennego zapotrzebowania na kalorie pochodziło z węglowodanów (83 lata). Najkrócej: 79 - ci, którzy wybierali dietę z zawartością mniej niż 40 proc. kalorii pochodzących z węglowodanów. Dieta wysokowęglowodanowa (powyżej 70 proc.) była pomiędzy tymi dwoma wskazaniami.

Co ciekawe, osoby, które jadły mało węglowodanów, do których zaliczają się węglowodany proste (jak np. cukier) i węglowodany złożone (jak np. skrobia), wymieniały je na białko i tłuszcze zwierzęce, zamiast na ich roślinne odpowiedniki. Takie rozwiązania są często stosowane w niektórych modnych dietach, np. diecie paleo, opartej na produktach zwierzęcych, głównie mięsie pod różnymi postaciami. Nie jest to, w świetle opisywanych powyżej badań najzdrowszym rozwiązaniem.

W kolejnym etapie badań uczeni potwierdzili swoje dotychczasowe ustalenia poprzez metaanalizę 8 różnych prac naukowych obejmujących w sumie blisko 450 tys. osób z Ameryki, Europy i Azji. Ujawniła ona podobne zależności. Jak podkreśla w swoim komentarzu główna autorka pracy

w „Lancecie”, dr Sara Seidelmann, odkrycie to ma dość daleko idące konsekwencje dla zaleceń dietetycznych dotyczących Azjatów. W wielu krajach Azji podstawą diety jest biały oczyszczony ryż (zawierający czyste, łatwo przyswajalne węglowodany proste). Tymczasem, dietetycy zalecają ograniczać spożycie węglowodanów prostych, na rzecz złożonych, gdyż te ostatnie są znacznie korzystniejsze dla zdrowia. Wiele więc wskazuje, że i tam powinno się przemyśleć kwestie codziennego jadłospisu, jeśli pragnie się wydłużyć długość życia.

Analiza danych pochodzących ze wszystkich tych prac badawczych pozwoliła ustalić, nie tylko jaka zawartość węglowodanów jest optymalna w diecie, lecz również czym można je zastąpić oraz które produkty wybrać.

Naukowcy zdecydowanie odradzają zastępowanie cukrów czy też białego ryżu produktami zwierzęcymi. Co rekomendują w zamian? Jeśli już chcemy wprowadzić do naszej diety większą ilość białka (pozwala ono w miarę szybko schudnąć i utrzymać pożądaną wagę) niech będzie to białko roślinne, pochodzące na przykład z roślin strączkowych. Do tego warzywa i owoce, pełnoziarniste pieczywo, plus orzechy. Wszystkie analizy dowodzą, że im mniej tłustego mięsa typu wołowina czy jagnięcina, a więcej soczewicy w naszym codziennym menu, tym lepiej.

Ograniczenia badania

Analizy opisane w „ The Lancet Public Health” oparte były głównie na obserwacjach, nie można więc mówić o udokumentowanych związkach przyczynowo-skutkowych. Zespół dr Seidelmann przypuszcza jednak, że zachodnia dieta oparta w dużej mierze na produktach zwierzęcych może wspierać rozwój stanów zapalnych w organizmie i zwiększać stres oksydacyjny, co znacząco przyspiesza procesy starzenia komórek. A to już bezpośrednio przekłada się na zwiększoną śmiertelność i ryzyko wielu chorób. Co więcej, duży udział prostych węglowodanów w diecie, np. białego ryżu czy cukru, oznacza także wysoki indeks glikemiczny potraw, co może przekładać się na zaburzenia metaboliczne i w rezultacie prowadzić do cukrzycy typu II.

Jak pokazują najnowsze badania – węglowodany powinny stanowić podstawę zdrowej diety, ale ważna jest nie tylko ich ilość, lecz przede wszystkim jakość. Badania wskazują też, że zamiast schabowego warto wybrać kotlet z fasoli.

Anna Piotrowska, zdrowie.pap.pl

Źródło:

Seidelmann et al., “Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis”, Lancet Public Health 2018

https://laboratoria.net/felieton/28633.html

Informacje dnia: Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne

Partnerzy