

Οι γιορτές πλησιάζουν γρήγορα και σηματοδοτούν την έναρξη μιας περιόδου που κρύβει ιδιαίτερους κινδύνους για τα άτομα με διαβήτη και για όσους είναι ευαίσθητοι στις απότομες αυξήσεις του σακχάρου έπειτα από ένα μεγάλο γεύμα. Όμως αρκετές μελέτες έχουν αποκαλύψει έναν τρόπο που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να μειωθούν οι επιπτώσεις του πλούσιου φαγητού: το ξίδι.

Όπως γράφει η εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς», η προσθήκη του στα πιάτα με πολλούς υδατάνθρακες (όπως το ρύζι, τα ζυμαρικά, οι πίτες κ.λπ.) φαίνεται να επιβραδύνει την απορρόφησή τους από τον οργανισμό, με αποτέλεσμα να μην αυξάνεται απότομα αλλά πιο ομαλά το σάκχαρο. Αυτό ως φαίνεται συμβαίνει επειδή το ξύδι δεσμεύει ορισμένα πεπτικά ένζυμα τα οποία μετατρέπουν τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη (σάκχαρο).

Μία από τις μελέτες έγινε στην Ιταλία και έδειξε πως όταν υγιείς εθελοντές κατανάλωναν 4 κουταλάκια του γλυκού άσπρο ξίδι, το οποίο προσέθεταν σε σαλάτες και έτρωγαν μαζί με δύο λεπτές άσπρο ψωμί, μειωνόταν κατά 30% η γλυκαιμική αντίδρασή τους (δηλαδή η αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα τους).

Το 2004, εξάλλου, μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Diabetes Care» την οποία εκδίδει η Αμερικανική Εταιρεία Διαβήτη (ADA), κατέδειξε ανάλογες επιδράσεις σε άτομα με διαβήτη ή αντοχή στην ινσουλίνη.

Εντούτοις, η κ. Σου ΜακΛόφιν, εκπρόσωπος της ADA, προειδοποιεί πως η προσθήκη ξιδιού δεν σημαίνει πως οι διαβητικοί θα αφήσουν στην άκρη τον έλεγχο των μερίδων του φαγητού τους και την άσκηση, για να τρώνε ό,τι θέλουν. «Ωστόσο», προσθέτει, «μπορεί να αξίζει τον κόπο να δοκιμάσουν να φάνε δύο ολόιδια γεύματα, το ένα με ξίδι και το άλλο χωρίς, και να συγκρίνουν μετά την επίδραση καθενός στο σάκχαρό τους».

Πηγή: ygeia.tanea.gr