

Ο ΑΔΥΝΑΜΟΣ ΚΡΙΚΟΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς, MD

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Universita' degli Studi di Napoli, Federico II
Πρόεδρος του European Institute of
Nutritional Medicine, E.I.Nu.M

Την τελευταία δεκαετία βιώνουμε σημαντικές αλλαγές στη σύγχρονη ιατρική. Πρόκειται για αλλαγές που ξεκίνησαν εξήντα και παραπάνω χρόνια πριν, χρειάστηκε όμως αρκετή προσπάθεια ώστε να ενσωματωθούν τελικά στην κλινική πράξη.

Αναφέρομαι στην εισαγωγή της διατροφής στη φαρέτρα των θεραπευτικών εργαλείων του γιατρού.

Τα σημαντικότερα πανεπιστήμια στον κόσμο, όπως το Κολούμπια και το Χάρβαρντ έχουν πια συμπεριλάβει τη διατροφή στο πρόγραμμα εκπαίδευσης των νέων γιατρών.

Έπρεπε να ξεκλειδώσουμε τα μυστικά της λειτουργίας των κυττάρων, με τη χρήση τεχνολογιών αιχμής, όπως το ηλεκτρονικό μικροσκόπιο και οι φασματογράφοι μάζας, για να κατανοήσουμε πραγματικά τα λόγια του Ιπποκράτη, όταν 2500 χρόνια πριν δηλώνε ότι «Το φάρμακο μας είναι η τροφή μας».

Μείζονες οργανισμοί υγείας όπως η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, η Αντικαρκινική Εταιρεία κ.ά. ενσωματώνουν τη διατροφή στα ιατρικά τους πρωτόκολλα.

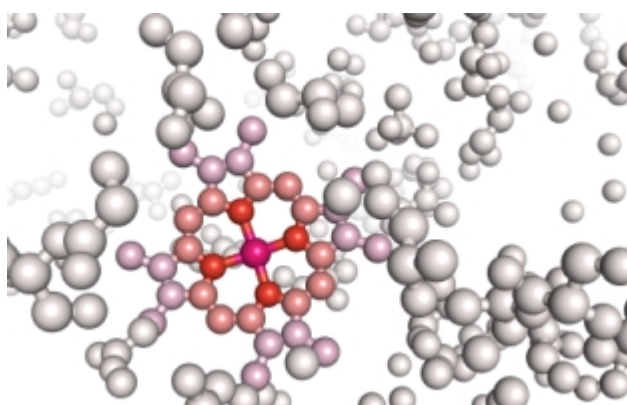
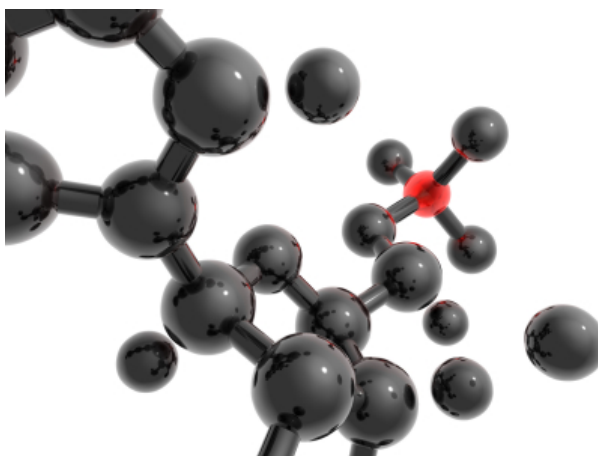
Τρεις μεγάλες κατηγορίες συστατικών συνθέτουν τις τροφές μας: Λίπη, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες. Τα λίπη και οι υδατάνθρακες είναι λίγο πολύ γνωστά σε όλους μας. Η κατανόηση του ρόλου των πρωτεϊνών και των αμινοξέων στη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού ανοίγει νέες δυνατότητες για την επίτευξη και διατήρηση καλής υγείας.

Πρωτεΐνες και Αμινοξέα

Οι πρωτεΐνες είναι συνήθως συνδεδεμένες στο μυαλό μας με κάποια σκευάσματα σε μορφή σκόνης που παίρνουν αθλητές ή όσοι κάνουν bodybuilding.

Η λέξη πρωτεΐνη προέρχεται ετυμολογικά από την ελληνική λέξη πρώτος και υποδηλώνει τη πρωταρχική σημασία που έχουν για τη ζωή. Η πρωτεΐνη είναι το δεύτερο σε ποσότητα συστατικό του σώματος μας μετά το νερό. Τα κύτταρα, τα όργανα, οι ορμόνες, τα ένζυμα, τα αντισώματα αποτελούνται κυρίως από πρωτεΐνες. Είναι δηλαδή μεγάλες ή μικρές αλυσίδες από αμινοξέα.

Τα αμινοξέα είναι τα βασικά συστατικά των πρωτεϊνών. Κάθε πρωτεΐνη είναι μια αλυσίδα από τα 20 βασικά αμινοξέα που



συνδιάζονται μεταξύ τους για να δομήσουν τις 50.000 πρωτεΐνες που βρίσκονται στο σώμα μας.

Από τα 20 αμινοξέα, 8 είναι απολύτως απαραίτητα στον οργανισμό, δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του και πρέπει να τα προσλάβει μέσα από τη διατροφή του. Τα υπόλοιπα 12 μπορεί να τα συνθέσει χρησιμοποιώντας τα 8 απαραίτητα αμινοξέα.

Το σώμα μας προσλαμβάνει πρωτεΐνες από τη διατροφή. Τις επεξεργάζεται και μέσα από τις διαδικασίες της πέψης, τις διασπά σε αμινοξέα που στη συνέχεια απορροφά για να φτιάξει τις δικές του πρωτεΐνες.

Τα αμινοξέα που παίρνουμε από τη διατροφή μπορούν να είναι είτε ζωικής είτε φυτικής προέλευσης. Μορφές ζωής που βρίσκονται ψηλότερα στη διατροφική αλυσίδα στηρίζονται σε κατώτερες έτσι ώστε να αυξησουν την απόδοσή τους. Ο άνθρωπος οργανισμός προσλαμβάνει έτοιμα κάποια αμινοξέα και έτσι επιταχύνει τις μεταβολικές διαδικασίες.

Φτωχά εδάφη λόγω υπερκαλιέργειας, ζώα που σιτίζονται με τροφές ξένες προς τη βιολογία τους, υψηλά επεξεργασμένες τροφές, κακή πέψη των τροφών, συντηρητικά, στρες, ελλείψεις σε βιταμίνες απαραίτητες στη πέψη και τη μεταφορά των πρωτεϊνών, φάρμακα είναι μερικοί από τους λόγους που συμβάλουν στην χρόνια στην έλλειψη αμινοξέων στο σώμα μας.

Καταστάσεις που φέρνουν το σώμα μας στα όρια του, όπως η έντονη άσκηση, το στρες, τα τραύματα και τα νοσήματα, αυξάνουν επίσης τις ανάγκες σε αμινοξέα.

Αλλαγή στη διάθεση, κακός μεταβολισμός, αλλεργίες, παχυσαρκία και χρόνια έλλειψη ενέργειας μπορούν να οφείλονται σε ελλείψεις βασικών αμινοξέων.

Αυγά η καλύτερη πηγή αμινοξέων

Τροφές που έχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα ονομάζονται υψηλής διατροφικής αξίας. Η καλύτερη πηγή αμινοξέων είναι τα αυγά. Πρόκειται για μια από τις πιο πλήρεις τροφές. Παρόλο που τα αυγά έχουν κατηγορηθεί ότι αυξάνουν τη χοληστερίνη, η αλήθεια είναι ότι δεν επηρεάζουν αρνητικά τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα μας, ενώ αντιθέτως παρέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα σε βέλτιστη αναλογία από οποιαδήποτε άλλη τροφή. Ιδανικά τα αυγά που τρώμε πρέπει να είναι ελευθέρως βοσκής.

Ελεύθερα Αμινοξέα

Η χορήγηση συγκεκριμένων κατά περίπτωση ελεύθερων αμινοξέων και όχι απλά πρωτεϊνών, φαίνεται να είναι ο μελλοντικός αιτιολογικός τρόπος διαχείρισης πολλών προβλημάτων που οφείλονται στο σύγχρονο τρόπο ζωής.

Η συμπλήρωση τρυπτοφάνης για καλύτερο ύπνο, αργινίνης για την καλύτερη λειτουργία των αγγείων και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και GABA για τη μείωση του στρες κερδίζουν συνεχώς έδαφος.

Μέτρηση αμινοξέων

Εξετάσεις που μας επιτρέπουν να αξιολογήσουμε τα επίπεδα αμινοξέων στο σώμα είναι ζωτικής σημασίας γιατί τα αμινοξέα ανταγωνίζονται το ένα το άλλο όσον αφορά στην απορρόφηση.

Η μέτρηση της διαθεσιμότητας των αμινοξέων στα κύτταρα, μας δίνει τη δυνατότητα να αποκαταστήσουμε όποιες ελλείψεις και να φέρουμε το ανθρώπινο σώμα στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.

Η ιατρική επεκτύνει την φαρέτρα της και η εφαρμογή στη κλινική πράξη πρόσφατα αποκτημένης γνώσης μας παρέχει πεισσότερα όπλα για περισσότερη υγεία και καλύτερη φυσική κατάσταση.

Στην Υγείας Σας!

Πηγές: http://www.drtsoukalas.com/o_adinamos_krikos_tis_anthropinis_diatrofis-su-90.html

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 5, 2016/BY VASILIS DROUVAS

Share this entry

-
-
-
-
-
-
-
-