**Μια προσπάθεια να πούμε αλήθειες για το ψωμί**

Το ψωμί αποτέλεσε τη βάση της διατροφής, τουλάχιστον για τη λευκή φυλή, από τους προϊστορικούς χρόνους. Παρακάτω θα δώσουμε ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες ξεκινώντας με έναν συγκριτικό πίνακα:

4 λεπτές φέτες = 100 γραμμάρια

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Λευκό** | **Ολικής άλεσης** |
| Θερμίδες | 265 | 240 |
| Πρωτεϊνες | 6 γρ. | 10 γρ. |
| Υδατάνθρακες | 50 γρ. | 40 γρ. |
| Φυτικές Ίνες | Ελάχιστες | Άφθονες |
| Λίπος | 4 γρ. | 4 γρ. |
| Κορεσμένα Λίπη | 1 γρ. | 1 γρ. |
| Χοληστερίνη | 0 | 0 |
| Νάτριο | 538 mg | 627 mg |
| Βιταμίνη Β1 | 0,5 mg | 0,5 mg |
| Βιταμίνη Β2 | 0,3 mg | 0,2 mg |
| Βιταμίνη Β3 | 4 mg | 4 mg |
| Βιταμίνη Β4  | - | 0,2 mg |
| Φυλλικό οξύ | 34 mcg | 50 mcg |
| Σίδηρος | 2 mg | 3 mg |
| Ασβέστιο | 108 mg | 188 mg |
| Φώσφορος | 94 mg | 220 mg |
| Μαγνήσιο | 20 mg | 86 mg |
| Μαγγάνιο | 0,4 mg | 3 mg |
| Χαλκός | 0 | 0,3 mg |

* Η κατανάλωση ψωμιού είτε πρόκειται για άσπρο είτε πρόκειται για ολικής αλέσεως (100%) είτε για σικάλεως ή για άλλο, καλό θα ήταν να αυξηθεί.
* Το παραδοσιακό ψωμί στη σύγχρονη διατροφή αντικαταστάθηκε από ανθυγιεινές επιλογές (κρουασάν στο πρωινό, τηγανητές πατάτες στο μεσημεριανό, σουβλάκια στο βραδινό τραπέζι), δηλαδή τροφές γεμάτες λίπη και ζάχαρη.
* Τα παιδιά αποφεύγουν το ψωμί ή τρώνε λιγότερο από όσο χρειάζονται.
* Η διατροφική αξία του ψωμιού, γενικά, είναι μεγάλη. Το ψωμί ολικής άλεσης (100%) περιέχει πλήθος βιταμινών.
* Η διατροφή μας έχει ανάγκη από περισσότερες φυτικές ίνες, ώστε να διευκολύνεται η καλή λειτουργία του εντέρου και η πιθανή προστασία από καρκίνο.
* Τα τελευταία χρόνια η ζήτηση στο ψωμί ολικής άλεσης αυξήθηκε, γιατί συνδέθηκε με την υγιεινή διατροφή. Θεωρήθηκε αποτελεσματικό όπλο στον περιορισμό της βουλιμίας, αφού χορταίνει χωρίς να παχαίνει.
* Το ψωμί και τα προϊόντα που γίνονται με αλεύρι δίνουν το 1/3 της καθημερινής κατανάλωσης σε φυτικές ίνες. Φυτικές ίνες προμηθεύουν επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα παιδιά και οι ενήλικοι που αποφεύγουν τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν ακόμη μεγαλύτερη ανάγκη από το ψωμί ολικής άλεσης.
* Η καθημερινή παρουσία του ψωμιού στο τραπέζι μας συμβάλλει στη μείωση τροφών που περιέχουν ζάχαρη ή λίπη. Το ψωμί περιέχει σύμπλοκους υδατάνθρακες. Απελευθερώνει αργά σάκχαρο στο αίμα και μειώνει την τάση μας να καταφεύγουμε σε λιπαρές ή σε ζαχαρούχες τροφές για άμεση ενέργεια.
* Αντίθετα απ’ ό,τι πιστεύουν πολλοί, το ψωμί ολικής άλεσης δεν περιέχει αποκλειστικά άμυλο, αλλά και πρωτεΐνες, πολλές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ελάχιστα λιπαρά συστατικά, πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία.
* Το ψωμί ολικής άλεσης είναι από τη φύση του πλουσιότερο σε βασικά διατροφικά συστατικά από το άσπρο ψωμί. Στο άσπρο ψωμί χρειάζεται να προστεθούν ουσιώδη στοιχεία όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, η βιταμίνη Β6 κ.λ.π.
* Οι περισσότεροι φούρνοι προσφέρουν ποικιλία ψωμιού (μαύρο, ολικής, πολύσπορο, άσπρο, σικάλεως). Τα νοσοκομεία και τα κυλικεία στα σχολεία και τις εταιρίες διαθέτουν, κυρίως, άσπρο ψωμί. Είναι σκόπιμο να αυξηθούν οι επιλογές στους διάφορους τύπους ψωμιού, κυρίως στα σχολεία, για να κάνουμε ελκυστικό στον έφηβο και το ψωμί ολικής άλεσης με τα πλούσια συστατικά.
* Το αλάτι που προστίθεται στο ψωμί είναι ένα στοιχείο, το οποίο πρέπει να προσέξουν άτομα που πάσχουν από υπέρταση. Κυκλοφορούν, ωστόσο, και ανάλατοι τύποι ψωμιού που δεν περιέχουν αλάτι.
* Το ψωμί ολικής άλεσης και το μαύρο περιέχει τρεις φορές περισσότερο κάλιο από το άσπρο ψωμί. Το μέταλλο αυτό είναι αναγκαίο για την καλή λειτουργία των κυττάρων.
* Το μαγνήσιο βοηθά τους μύες και τα νεύρα στη λειτουργία τους, ενώ ο σίδηρος μεταφέρει το οξυγόνο στα κύτταρα και είναι ακόμη πιο αναγκαίος στις γυναίκες. Τέλος, ο ψευδάργυρος είναι ένα ιχνοστοιχείο, το οποίο βοηθά στην πιο γρήγορη επούλωση των τραυμάτων και γενικότερα στην ενδυνάμωση του αμυντικού συστήματος. Θεωρείται, όμως, και αντιγηραντικό συστατικό.

**Πηγή**: Καραγιαννόπουλος, Σ.Ι., *Νικήστε το πάχος*, εκδ. Μοντέρνοι Καιροί.

Ο Κος Καραγιαννόπουλος είναι Καθηγητής Παθολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών.