

# Χυμός φρούτων, γιατί δεν είναι μια τόσο υγιεινή συνήθεια όσο νομίζουμε

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς, MD (<https://www.drtsoukalas.com/>)



Ενώ είναι υγιεινή συνήθεια η κατανάλωση ενός ή 2 φρούτων την ημέρα, η κατανάλωση τους υπό τη μορφή χυμού είναι μια ιδιαίτερα βλαβερή συνήθεια.

## Χυμός φρούτων, γιατί δεν είναι μια τόσο υγιεινή συνήθεια όσο νομίζουμε

Πολλοί άνθρωποι με την κατανάλωση φυσικών χυμών φρούτων, καταφέρνουν να προσθέσουν στην καθημερινή τους διατροφή φρέσκα φρούτα. Οι περισσότεροι δε από αυτούς, θεωρούν πως ένα ποτήρι φυσικός χυμός αποτελεί μια υγιεινή συνήθεια η οποία προσφέρει αρκετές βιταμίνες και έχει μεγάλη θρεπτική αξία.

Μελέτες όμως αλλά και οδηγίες από μεγάλα πανεπιστήμια, όπως η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, δείχνουν ότι πρέπει να αποφεύγουμε τους χυμούς

φρούτων, ακόμη και αυτούς που φτιάχνουμε μόνοι μας στο σπίτι, και να προτιμούμε να τρώμε ολόκληρα φρέσκα φρούτα.

Αυτό το δεδομένο σοκάρει πολύ κόσμο, από τη στιγμή που έχουμε όλοι συνδέσει στο μυαλό μας το χυμό πορτοκάλι ως μια πολύ υγιεινή συνήθεια που μας προσφέρει πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Ας δούμε όμως γιατί συμβαίνει αυτό;

Για να παρασκευάσουμε ένα ποτήρι φυσικού χυμού πορτοκάλι χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε 3-4 φρούτα, περισσότερα από όσα θα τρώγαμε κανονικά αν τα καταναλώναμε ολόκληρα. Σύμφωνα με την ειδικό Susan Jebb, επικεφαλής του τμήματος έρευνας για την ανθρώπινη διατροφή του πανεπιστημίου του Κέμπριτζ, ένα ποτήρι φυσικού χυμού πορτοκάλι περιέχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, υπό τη μορφή φρουκτόζης, και αυτή απορροφάται τόσο γρήγορα που το σώμα μας δεν μπορεί να διαχωρίσει αν πρόκειται για χυμό πορτοκάλι ή για κόκα κόλα.

Δεν συμβαίνει το ίδιο όταν καταναλώνουμε τα φρούτα ολόκληρα, ειδικά όταν τα τρώμε με την φλούδα. Σε αυτή την περίπτωση λαμβάνουμε παράλληλα περισσότερες ίνες και αντιοξειδωτικά που επιβραδύνουν την ταχύτητα με την οποία απορροφάται η φρουκτόζη, αυξάνεται το αίσθημα του κορεσμού και αντιρροπίζονται σε σημαντικό βαθμό οι όποιες αρνητικές μεταβολικές επιδράσεις αυτού του ζαχάρου.

## Η φρουκτόζη μεταβολίζεται στο συκώτι όπως και το αλκοόλ

Η φρουκτόζη μετατρέπεται σε τριγλυκερίδια τα οποία όταν παράγονται σε μικρή ποσότητα καταναλώνονται από τους μύες και παράγουν ενέργεια. Στις περιπτώσεις όμως πρόσληψης μεγαλύτερων ποσοτήτων φρουκτόζης από αυτές που έχει ανάγκη ο οργανισμός, τότε παρατηρείται σημαντική εναπόθεση λίπους στο συκώτι αλλά και στο υπόλοιπο σώμα.

Η φρουκτόζη μεταβολίζεται και έχει παρόμοια επίδραση το συκώτι όπως και το αλκοόλ.

Το ανθρώπινο σώμα έχει την ικανότητα να μεταβολίσει σε μία ημέρα γύρω στα 25 γραμμάρια φρουκτόζης, ποσότητα η οποία μπορεί να προσληφθεί μέσα από την κατανάλωση δύο μόνο φρούτων. Ένα ποτήρι στημένου φυσικού χυμού εμπεριέχει περίπου 40 γραμμάρια φρουκτόζης που απορροφώνται πολύ γρήγορα στο αίμα.

Η υπερβολική κατανάλωση χυμών φρούτων (ακόμα και φυσικών), καθώς και αναψυκτικών που περιέχουν φρουκτόζη, έχει άμεση σύνδεση με την λιπώδη διήθηση στο συκώτι, την παχυσαρκία, τις φλεγμονές και την αντίσταση στην ινσουλίνη.

Πέρα όμως από την λιπογόνο επίδρασή της, η πρόσληψη φρουκτόζης ευθύνεται και για την εμφάνιση φλεγμονής στο συκώτι καθώς και κυτταρικού στρες, παράγοντες οι οποίοι συμβάλουν στην εξέλιξη της απλής λιπώδης διήθησης σε χρόνια φλεγμονή στο συκώτι (μη-αλκοολική στεατοπάθεια) που μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση.

Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση της φρουκτόζης έχει άμεση σχέση με αλλοιώσεις στην επικοινωνία μεταξύ του ήπατος με το έντερο, τους μύες και τον λιπώδη ιστό, επιδεινώνοντας σημαντικά την μεταβολική ισορροπία του οργανισμού.

## Παιδιά, φρουκτόζη και σωματική δραστηριότητα

Τα παιδιά και τα άτομα που κάνουν έντονη άθληση μπορούν να καταναλώσουν περισσότερα φρούτα ημερησίως, έως και 4-5 φρούτα την ημέρα λόγω της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας. Σε αυτή την περίπτωση τα τριγλυκερίδια που παράγονται χρησιμοποιούνται άμεσα για την παραγωγή ενέργειας από τους μύες χωρίς να προκύπτουν αρνητικές επιπτώσεις.

Αξίζει επίσης να αναφέρουμε πως παλαιότερα τα φρούτα είχαν μικρότερο μέγεθος, ήταν πιο ξινά και περιείχαν μικρότερη ποσότητα φρουκτόζης σε σχέση με αυτά που παράγονται σήμερα. Συμπερασματικά λοιπόν, είναι καλό να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση χυμών φρούτων.

Μπορούμε βέβαια να καταναλώνουμε χυμούς λαχανικών οι οποίοι δεν περιέχουν φρουκτόζη ή να συμπεριλαμβάνουμε στην καθημερινή μας διατροφή ένα με δύο φρούτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρα, όπως τα φρούτα του δάσους και να αυξήσουμε την σωματική δραστηριότητα και άσκηση, πράγμα το οποίο θα αποτελούσε το ιδανικό σενάριο.

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Skip the juice, go for whole fruit. Amy Roeder, Harvard School of Public Health. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2013/08/reduce-type-2-diabetes-risk/>
- Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. Isao Muraki et al. BMJ 2013; 347. <http://www.bmj.com/content/347/bmj.f5001>
- How fruit juice went from health food to junk food <https://www.theguardian.com/science/2014/jan/12/remove-fruit-juice-sugar-five-a-guidance-government-health-adviser>
- A dose-response study of consuming high-fructose corn syrup–sweetened beverages on lipid/lipoprotein risk factors for cardiovascular disease in young adults. Kimber L Stanhope et al. Am J Clin Nutr. 2015 Jun. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4441807/>
- Fructose: It’s “Alcohol Without the Buzz” Robert H. Lustig. Department of Pediatrics and the Philip R. Lee Institute for Health Policy Studies, University of California, San Francisco, CA . Adv Nutr March 2013 <http://advances.nutrition.org/content/4/2/226.abstract>
- The Sweet Path to Metabolic Demise: Fructose and Lipid Synthesis Mark A. Herman. Volume 27, Issue 10, p719–730, October 2016 REVIEWS [http://www.cell.com/trends/endocrinology-metabolism/fulltext/S1043-2760\(16\)30066-2](http://www.cell.com/trends/endocrinology-metabolism/fulltext/S1043-2760(16)30066-2)
- Fructose and NAFLD: The Multifaceted Aspects of Fructose Metabolism. Prasanthi Jegatheesan and Jean-Pascal De Bandt. Department of Physiology, University of Lausanne, Switzerland. Faculty of Pharmacy, Paris Descartes University, Sorbonne Paris, France. Clinical Chemistry Department, Hôpitaux Universitaires Paris, France. Nutrients. 2017 Mar; 9(3): 230.

***Επιμέλεια Κειμένου: Επιστημονική Ομάδα Metabolomic Medicine***