Τελικά Προϊόντα Προχωρημένης Γλυκοζυλίωσης

Τι είναι τα Τελικά Προϊόντα Προχωρημένης Γλυκοζυλίωσης;

Τα Τελικά Προϊόντα Προχωρημένης Γλυκοζυλίωσης (AGEs) είναι επίσης γνωστά ως γλυκοτοξίνες. Η κυριότερη πηγή για το σώμα είναι η διατροφική πρόσληψη.

Αυτά τα προϊόντα έχουν μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας, όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη και η ανάπτυξη ασθενειών, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη τύπου 2.

Λοιπόν, τι πρέπει να κάνω;

Το πρώτο βήμα είναι να γνωρίζουμε πού υπάρχουν διατροφικά AGEs.

Dietary AGEs can be **naturally present in some foods**

Foods with **LOWER** levels of AGEs:

Legumes, vegetables, fruit, whole grain cereales, low-fat dairy products, seafood, low processed food

Foods with **HIGHER** levels of AGEs:

Animal foods, sugary foods, ultra-processed foods, unhealthy fats (margarine, butter, refined oils), fried foods, roasted foods

Dietary AGEs can be **formed during cooking**

Want to know more about cooking?

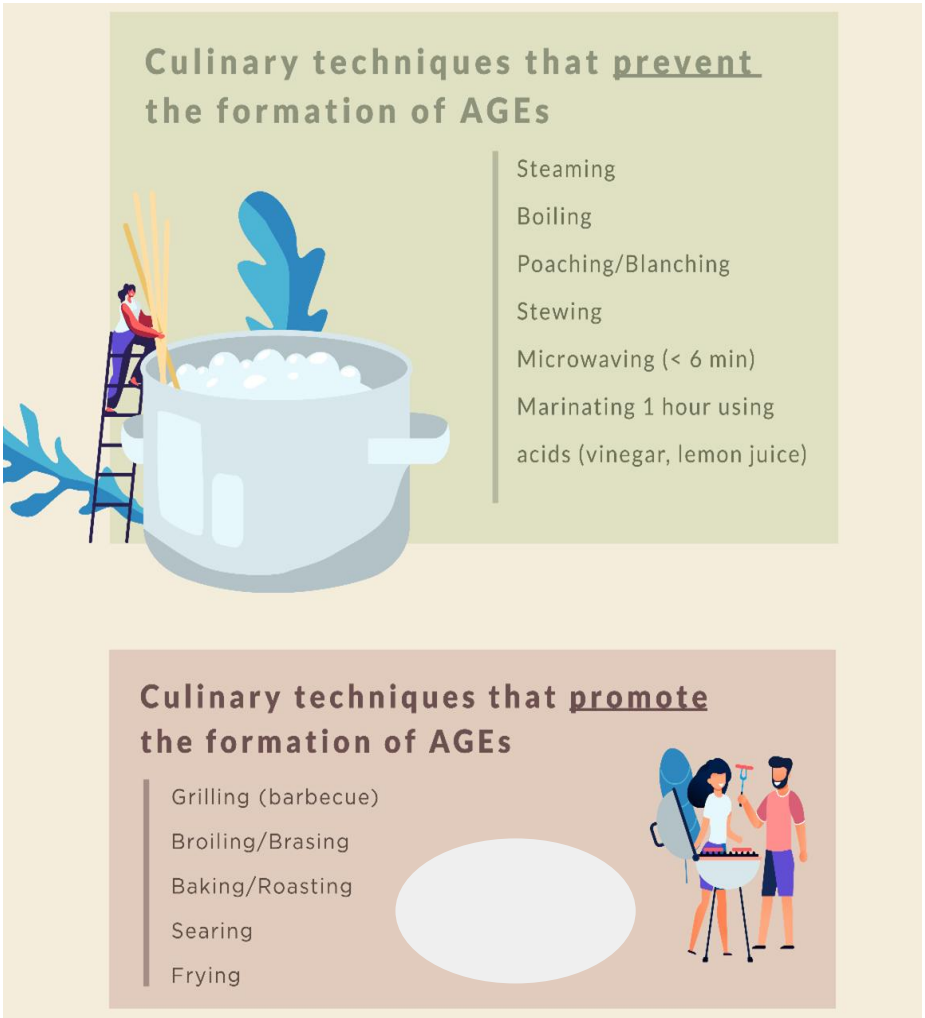
See next page

Τελικά Προϊόντα Προχωρημένης Γλυκοζυλίωσης

Αλλά πώς σχηματίζονται τα AGEs κατά το μαγείρεμα;

Τα AGEs σχηματίζονται όταν το φαγητό μαγειρεύεται και λαμβάνει χώρα η αντίδραση Maillard (μια θερμική διαδικασία), που έχει ως αποτέλεσμα ένα ολοένα και πιο καφετί χρώμα. Η ιδέα είναι να αποφευχθεί ο σχηματισμός καφετί, ταυροειδών και μαυρών χρωμάτων.

Εδώ θα βρείτε μαγειρικές τεχνικές σχετικές με τα AGE:



Εάν χρησιμοποιείτε αυτές τις μεθόδους, αποφύγετε την καπν'ενα/μαυρισμένα ή σκούρα χρώματα