

Περισσότερες φυτικές ίνες με λίγες κινήσεις

2010-04-27 18:09:09

Οι **φυτικές ίνες** αποτελούν ιδιαίτερα διαδεδομένα και απαραίτητα στοιχεία της διατροφής μας, παρόλο που δεν ανήκουν στα θρεπτικά συστατικά.

Συγκεκριμένα οι φυτικές ίνες ή αλλιώς άπεπτες διαιτητικές ίνες, είναι τα εδώδιμα μέρη των φυτών ή των αναλόγων υδατανθράκων, που δεν υποβάλλονται σε πέψη απ' τον ανθρώπινο οργανισμό. Δεν απορροφούνται δηλαδή από τον οργανισμό. Περιλαμβάνουν **μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες**, όπως η **κυτταρίνη**, η **ημικυτταρίνη**, οι **πηκτίνες** και οι **ολιγοσακχαρίτες**, όπως η **ινσουλίνη** και η **λιγνίνη**.

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: τις **υδατοδιαλυτές** και τις **μη διαλυτές ίνες**, και υπάρχουν και οι δύο στην διατροφή μας.

Οι **μη διαλυτές ίνες** περιλαμβάνουν **δημητριακά ολικής αλέσεως** (ψωμί, ζυμαρικά, μαύρο ρύζι), **φρέσκα** και **αποξηραμένα φρούτα**, **λαχανικά** και **όσπρια**. Όπως προδίδει και η ονομασία τους, οι μη διαλυτές ίνες δεν έχουν την ικανότητα να διαλύονται στο νερό, αντίθετα απορροφούν νερό με αποτέλεσμα να αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και να επιταχύνουν τη διέλευση τροφής απ' τον πεπτικό σωλήνα διευκολύνοντας τις κενώσεις. Σαν αποτέλεσμα, οι ίνες αυτές βοηθούν στην πρόσληψη δυσκοιλιότητας, αιμορροΐδων, αλλά και προλαμβάνουν μερικούς καρκίνους του εντέρου.

Οι **υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες** έχουν την ιδιότητα να **διαλύονται στο νερό**. Συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα, στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρων σε σταθερά επίπεδα, βοηθούν στην μείωση της αρτηριακής πίεσεως και γενικότερα στην καλή υγεία της καρδιάς.

Επιπλέον, μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης **παχυσαρκίας**, αυξάνοντας τον όγκο της τροφής που καταναλώνεται, χωρίς να προσδίδει επιπλέον θερμίδες, ενώ προκαλούν κορεσμό συμβάλλοντας στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Καλές πηγές υδατοδιαλυτών ινών είναι η **βρώμη**, το **κριθάρι** και **ορισμένα φρούτα**, **λαχανικά** και **όσπρια**.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σε φυτικές ίνες ανέρχεται περίπου σε **25 γρ.**, ποσότητα που δυστυχώς δεν καταναλώνεται από το γενικό πληθυσμό.

Οι παρακάτω οδηγίες μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών καθημερινά με απλά και εύκολα βήματα:

- Ξεκινήστε την ημέρα σας με το **σημαντικότερο** γεύμα της ημέρας, το **πρωινό**, εμπλουτίζοντάς το με δημητριακά ολικής αλέσεως, βρώμη, μπισκότα και ψωμί από αλεύρι σίκαλης.
- Καταναλώνετε καθημερινά, τουλάχιστον **5 μερίδες φρούτων** (ακτινίδια, μήλα, πορτοκάλια) **και λαχανικά** (σπανάκι, μπρόκολο, μαρούλι, χόρτα).
- **Συνοδέψτε** τα κυρίως γεύματά σας, μεσημεριανό - βραδινό, με **λαχανικά**. Προσθέστε λαχανικά στο μαγείρεμα, όπως κρέας ή ρύζι με λαχανικά ή βάλτε διάφορα λαχανικά στις σάλτες για τα μακαρόνια. Προσθέστε επιπλέον λαχανικά στις πίτσες, στις πίτες και στα σάντουιτς.
- **Προτιμήστε** να καταναλώνετε **ατόφια τα φρούτα** και **όχι σε μορφή χυμού**, που περιέχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Ωστόσο, στην αγορά υπάρχουν διαθέσιμα ροφημάτα

φρούτων και λαχανικών πλούσια σε φυτικές ίνες (1.5-4.5 γρ. ανά μερίδα)

- Καταναλώστε τα **φρούτα με τη φλούδα** (π.χ. μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, βερίκοκα) και εντάξτε τα αποξηραμένα φρούτα στην διατροφή σας (π.χ. ξηρά δαμάσκηνα, σύκα, χουρμάδες). Εκτός από την αυξημένη περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, αποτελούν ιδιαίτερα πλούσια πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων).
- Για μικρά σνακ, προτιμήστε στικ λαχανικών όπως **αγγουράκια** και **καροτάκια**. Αντικαταστήστε τα πατατάκια και όλα τα ανθυγιεινά σνακ, με ξηρούς καρπούς.
- Εντάξτε στην διατροφή μας τα **όσπρια** και τα **λαδερά πιάτα λαχανικών** (2-3 φορές την εβδομάδα).
- Αντικαταστήστε το **απλό άσπρο ψωμί με δημητριακά**, με **ψωμί ολικής αλέσεως** ή **καλαμποκόψωμο** και τα **άσπρα μακαρόνια με ολικής άλεσης**.
- Γενικότερα επιλέξτε φυσικά τρόφιμα, που **δεν** έχουν υποστεί βιομηχανική επεξεργασία.
- Μάθετε να **διαβάζετε τις ετικέτες τροφίμων**, ώστε να ενημερώνεστε για την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, αλλά και στα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει την περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες διαφόρων τροφίμων.

Τρόφιμο (100 γρ.) - Περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (γρ.)

Λαχανικά:

Μπρόκολο	3
Λάχανο	3,3
Καρότο	3,7
Ντομάτα	1,1
Μαρούλι	0,8
Πατάτα	1

Φρούτα:

Δαμάσκηνα ξηρά	6,1
Φράουλες	3,8
Ακτινίδια	3,4
Σύκα	2,5
Μήλα	2,7

Όσπρια:

Αρακάς	5,6
Φασόλια	5
Φακές	4

Δημητριακά:

All- Bran	15
Βρώμη	6,6
Ψωμί ολικής άλεσης	5,8
Ρύζι	1
Μακαρόνια	0,5

Για την **ομαλοποίηση της εντερικής λειτουργίας**, αλλά και την προστασία της καρδιάς συνιστάται η **αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ν ινώ ν**. Βέβαια, αυτή η αύξηση δεν πρέπει να γίνει απότομα, αλλά σταδιακά, ούτως ώστε να δοθεί η ευκαιρία στον οργανισμό να προσαρμοστεί στη νέα διατροφή. Καλύτερα αποτελέσματα θα επιτευχθούν, με παράλληλη αύξηση νερού και της φυσικής δραστηριότητας.

Η **υπερβολική κατανάλωση** φυτικών ινών καλό είναι **να αποφεύγεται**, γιατί μπορεί να επιφέρει ανεπιθύμητα αποτελέσματα, όπως αέρια και τυμπανισμό, ενώ παράλληλα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απορρόφηση διαφόρων μετάλλων όπως ο σίδηρος, το μαγνήσιο και το ασβέστιο από τον οργανισμό.

Γράφει η: **Μαρία-Φιλία Παρασκευά**, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, BSc, MSc

Πηγή: www.mednutrition.gr