

Συνιστώ μενη πρόσληψη φυτικών ινών

2011-06-14 20:16:36

Οι **φυτικές ή διαιτητικές ίνες** αποτελούν τμήμα του κυτταρικού τοιχώματος των τροφίμων φυτικής προέλευσης. Ταξινομούνται στους σύνθετους υδατάνθρακες και η χαρακτηριστική τους ιδιότητα είναι πως **δεν** διασπώνται από τα ένζυμα της πέψης προς απλά σάκχαρα με αποτέλεσμα:

α) να μην προσφέρουν σημαντικές ποσότητες ενέργειας με τη μορφή θερμίδων προς το ανθρώπινο σώμα και

β) να παραμένουν ανέπαφες μέχρι το παχύ έντερο όπου αποβάλλονται.

Περιλαμβάνουν **μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες** (π.χ. κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, κόμμεα, πηκτίνες, λιγνίνη), **ολιγοσακχαρίτες** (π.χ. ινουλίνη) και συναφή **φυτικά συστατικά** (π.χ. κηροί, σουβερίνη).

Ο όρος φυτικές ίνες περιλαμβάνει επίσης έναν τύπο αμύλου που είναι γνωστός και ως **ανθεκτικό άμυλο** (περιέχεται στα όσπρια, σε ημιαλεσμένους σπόρους και σιτηρά και σε ορισμένα δημητριακά πρωινού). Ανάλογα με τη διαλυτότητά τους, χωρίζονται σε **διαλυτές** και **αδιάλυτες** ενώ, τα περισσότερα τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες, περιέχουν μείγμα και των δύο τύπων.

Οι **διαλυτές**, προέρχονται κυρίως από το **εσωτερικό** μέρος φρούτων και λαχανικών και όταν αναμειχθούν με υγρό, σχηματίζουν ζελέ. Οι **αδιάλυτες**, δεν σχηματίζουν ζελέ, αντίθετα, περνούν από το **πεπτικό σύστημα** ανέπαφες και περιέχονται στην φλούδα, των φρούτων και λαχανικών, στους σπόρους και στους ξηρούς καρπούς.

Σε όλο αυτό το “ταξίδι” τους στη γαστρεντερική οδό, οι φυτικές ίνες κατακρατούν **μεγάλες** ποσότητες νερού, καθιστώντας μαλακότερο και αραιώτερο το διάλυμα που τα υπόλοιπα όργανα της πέψης πρέπει να διαχειριστούν, ενώ παράλληλα ενώνονται με τις ελεύθερες ρίζες και τα βαρέα μέταλλα, συνοδεύοντάς τα μέχρι την «έξοδο».

Συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα φυτικών ινών (γρ.)

Παιδιά

1-3 ετών: 19

4-8 ετών: 25

Εφηβεία Αγόρια Κορίτσια

9-13 ετών: 31 26

14-18 ετών: 38 26

Ενήλικες Άνδρες Γυναίκες

19-30 ετών: 38 25

31-50 ετών: 38 25

51-70 ετών: 30 21

>70 ετών: 30 21

Εγκυμοσύνη Θηλασμός

14-18 ετών 28 29

19-30 ετών: 28 29

31-50 ετών: 28 29

Είτε διαλυτές, είτε αδιάλυτες...

- Συντελούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση της **δυσκοιλιότητας**, μειώνοντας έτσι κατά πολύ τον κίνδυνο εμφάνισης **καρκίνου του παχέος εντέρου** και γενικότερα διαταραχές που σχετίζονται με το έντερο, όπως οι **αιμορροΐδες** και η **εκκολπωμάτωση του εντέρου**.
- Κατά τη ζύμωση των φυτικών ινών από τα βακτήρια του εντέρου, παράγονται λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου, τα οποία αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας για τα κύτταρα του παχέος εντέρου, με αποτέλεσμα να εμποδίζουν την τοπική ανάπτυξη μολύνσεων και πιθανώς, τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων, ενώ, παράλληλα, **ενδυναμώνουν** το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Δρουν **αντιοξειδωτικά** για το σώμα, **μειώνοντας** τον αριθμό των ελευθέρων ριζών, άρα και την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου, εμφράγματος, παθήσεων των αρτηριών.
- Βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς, αφού βελτιώνουν τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα. Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει πως, μεμονωμένες διαλυτές φυτικές ίνες, όπως η πηκτίνη, το πίτουρο ρυζιού ή της βρώμης **μειώνουν** τόσο την **χοληστερόλη**, όσο και την **LDL** χοληστερόλη.
- Συμβάλλουν στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα, αφού δεν επιτρέπουν τη γρήγορη απορρόφηση των υδατανθράκων αποτρέποντας έτσι, τη ραγδαία αύξηση της γλυκόζης στο αίμα και φυσικά την απότομη «απάντηση» της ινσουλίνης. Γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό στην αντιμετώπιση του διαβήτη.
- Κατακρατώντας νερό, **αυξάνουν** τον όγκο της τροφής στο στομάχι, με αποτέλεσμα το αίσθημα του κορεσμού να έρχεται γρηγορότερα και να διαρκεί για περισσότερη ώρα. Έτσι νιώθουμε **χορτάτοι** ευκολότερα και τρώμε λιγότερο, απομακρύνοντας τον κίνδυνο να γίνουμε παχύσαρκοι ή βοηθώντας στη μείωση του βάρους.

Γενικά, πρέπει να σημειωθεί πως η μετάβαση από μια διαίτα φτωχή σε φυτικές ίνες προς μια διαίτα πλούσια σε φυτικές ίνες θα πρέπει να γίνεται σταδιακά αφού, η απότομη αύξηση φυτικών ινών στο καθημερινό διαιτολόγιο μπορεί να προκαλέσει **φουσκώματα**, **μετεωρισμό** και **γαστρεντερικές** επιπλοκές.

Επίσης, πολύ σημαντικό είναι η **πρόσληψη νερού** και **υγρών** να είναι **επαρκής**, διαφορετικά οι φυτικές ίνες δεν θα μπορέσουν να ολοκληρώσουν το «έργο» τους, ενώ λίγη προσοχή κρίνεται απαραίτητη όσον αφορά στην ταυτόχρονη κατανάλωση συμπληρωμάτων ασβεστίου και σιδήρου με φυτικές ίνες, αφού έχουν την ιδιότητα να δημιουργούν σύμπλοκα με τα ιόντα αυτά, καθιστώντας τα δυσαπορρόφητα απ' τον οργανισμό.

Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών τρώγοντας:

- δημητριακά, βρώμη και μη ραφιναρισμένα δημητριακά
- όλα τα φρούτα ωμά με τη φλούδα τους, μετά από πολύ καλό πλύσιμο
- χυμούς φρέσκων φρούτων (ολόκληρα στο μπλέντερ)
- ροφήματα φρούτων και λαχανικών πλούσια σε φυτικές ίνες (1.5-4.5 γρ. ανά μερίδα)
- όλα τα λαχανικά
- ψωμί από πιτυρούχο σιτάλευρο και σίκαλη και με διάφορους σπόρους
- όσπρια
- ξηρούς καρπούς στη νωπή και ακατέργαστη μορφή τους

τρόφιμα γρ ΦΙ / 100γρ ξηρού βάρους

All bran	31.6
Bran Oats (βρώμη)	15.7

αλεύρι (λευκό)	3.9
αλεύρι (πιτυρούχο)	12.3
άγριο ρύζι	25
ταχίνι	9.3
ηλιόσποροι	10.6
ζυμαρικά (ολικής άλεσης)	10.3
αμύγδαλα	12.2
μπρόκολο	30.4
λαχανάκια Βρυξελλών	26.9
κουνουπίδι	26.7
καρότα	23.7
λάχανο	23.2
σπανάκι	28.7
ντομάτα	13.1
λιαστή ντομάτα	12.3
φακές	15.7
φασόλια	20.9
φασόλια μαυρομάτικα	20.9
αρακάς	21.3
μήλο	12.7
μπανάνα	7.35
πορτοκάλι	11.4
αχλάδι	4.3
passion fruit	10.4
μαύρη σοκολάτα	16.6

Γράφει η: **Εύα Ανδρέου**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr