

ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ (της Αναστασίας Κόκκαλη)



Η σωστή διατροφή προασπίζει την υγεία μας και συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων. Ένα διατροφικό σχήμα πλούσιο σε φυτικές ίνες αποτελεί μία από τις σύγχρονες διατροφικές συστάσεις.

Πολλές είναι οι κλινικές μελέτες που απέδειξαν ότι η διατροφή που περιλαμβάνει αρκετές φυτικές ίνες συμβάλλει στη μείωση του βάρους, στην καλύτερη ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη, στην ελάττωση των τιμών της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων και φυσικά στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Συστήνουμε, λοιπόν, την καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών, την κατανάλωση οσπρίων και λαδερών 3-4 φορές/εβδομάδα, μία σαλάτα λαχανικών πάντα με το βασικό γεύμα, την κατανάλωση φρούτων μαζί με τη φλούδα και την επιλογή ψωμιού και δημητριακών ολικής αλέσεως.

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε **διαλυτές** και **μη διαλυτές** ανάλογα με τη διαλυτότητά τους. Οι μη διαλυτές ίνες δεν μπορούν να διαλυθούν στο νερό, αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και επιταχύνουν τη διέλευση της τροφής από τον πεπτικό σωλήνα διευκολύνοντας τις κενώσεις. Οι τροφές που περιέχουν τέτοιες ίνες είναι το πίτουρο, τα ανεπεξέργαστα δημητριακά, τα λαχανικά και οι φλούδες φρούτων.

Τι να κάνεις;

Για να ομαλοποιήσεις την εντερική λειτουργία σου αλλά και να προστατέψεις παράλληλα την καρδιά σου, φρόντισε να εμπλουτίσεις τη διατροφή σου με άφθονες φυτικές ίνες. Συγκεκριμένα, φρόντισε να καταναλώνεις:

Περισσότερα φρούτα: Μπορείς να αυξήσεις την πρόσληψη ινών με το να επιλέγεις φρούτα αντί για φρουτοχυμό. Ειδικά τα μήλα, τα πορτοκάλια, τα αχλάδια, τα σταφύλια, τα ροδάκινα, τα δαμάσκηνα περιέχουν πολλές υδατοδιαλυτές ίνες.

Άφθονα λαχανικά: Είναι αναγκαίο να καταναλώνεις όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά λαχανικά και όσο το δυνατόν συχνότερα (όχι μόνο κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος). Όλοι οι τύποι κρεμμυδιών και λάχανου, το μπρόκολο και το κουνουπίδι δίνουν άφθονες πολύτιμες φυτικές ίνες.

Όσπρια: Θα πρέπει να καταναλώνεις συχνότερα όσπρια, δηλαδή φακές, φασόλια, φάβα και ρεβίθια, που είναι πλούσιες πηγές και των 2 τύπων ινών.

Η γλυκομαννάνη

Οι διαλυτές ίνες υπόκεινται σε ζύμωση από την εντερική χλωρίδα και αυξάνεται η μάζα τους, επομένως αυξάνεται ο όγκος των κοπράνων, ενώ συμβάλλουν και στην ενυδάτωσή τους. Διαλυτές ίνες έχουν η βρώμη, οι ξηροί καρποί, η σάρκα φρούτων και τα περισσότερα λαχανικά.

Χαρακτηριστικός εκπρόσωπος των διαλυτών φυτικών ινών, και μάλιστα τελευταίας γενιάς, είναι η **γλυκομαννάνη** (Dulcofibre—), η οποία έχει μεγαλύτερη ικανότητα απορρόφησης νερού (100 έως 200 φορές το βάρος της) από άλλες πιο παραδοσιακές ίνες και ικανότητα σχηματισμού γέλης με μικρή ρευστότητα.

Η γλυκομαννάνη, δεσμεύοντας το νερό, υποστηρίζει τη λειτουργία του εντέρου σχηματίζοντας μια φυσική γέλη, η οποία όχι μόνο μαλακώνει και διευκολύνει το πέρασμα των κοπράνων, αλλά ασκεί μάλαξη στο τοίχωμα του εντέρου με σκοπό να βοηθήσει στην ομαλότητα της αφόδευσης και την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος καθημερινά.

Επομένως, μια διαλυτή φυτική ίνα με μεγάλη ικανότητα απορρόφησης νερού και ικανότητα σχηματισμού γέλης είναι περισσότερο αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Η επιπρόσθετη πρεβιοτική της επίδραση διεγείρει την αύξηση των ωφέλιμων βακτηρίων στο έντερο βελτιώνοντας την πέψη και την κινητικότητα του εντέρου και επομένως βοηθώντας στη διατήρηση της ομαλής εντερικής δραστηριότητας.

Ευεργετικά αποτελέσματα

Πρόσθετες μελέτες έχουν αξιολογήσει την κλινική αποτελεσματικότητα της γλυκομαννάνης στους ασθενείς και των δύο φύλων με χρόνια δυσκοιλιότητα. Η χορήγηση αυτής της διαλυτής ίνας (σε δόσεις των 3g ανά ημέρα για τέσσερις εβδομάδες) συνοδεύτηκε από σημαντική αύξηση στη συχνότητα της εντερικής λειτουργίας και από επακόλουθη σημαντική μείωση της ανάγκης για χρήση φαρμάκων. Τα ευεργετικά αυτά αποτελέσματα διατηρήθηκαν και στο πέρασμα του χρόνου, παρά τη χρήση μειωμένων δόσεων (2g ανά ημέρα).

Αποτέλεσμα της χαμηλής πρόσληψης φυτικών ινών είναι: δυσκοιλιότητα-επώδυνες κενώσεις, Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (ΣΕΕ), γενικά πεπτικά προβλήματα, αιμορροΐδες και κιρσοί – φλεβίτιδα – θρόμβωση – ραγάδες, καθυστέρηση του αισθήματος κορεσμού – παχυσαρκία. Εάν κάποιος θέλει να είναι σίγουρος ότι η ημερήσια πρόσληψή του σε ίνες είναι επαρκής, συνιστάται ένα συμπλήρωμα διατροφής με διαλυτές φυτικές ίνες, που περιέχει γλυκομαννάνη, όπως είναι το Dulcofibre.

Γράφει η **Αναστασία Κόκκαλη**, (18 Μαρτίου 2011), Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr