



Η άγουρη μπανάνα, τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα λαχανικά περιέχουν ανθεκτικό άμυλο.

Πρόκειται για το σημαντικότερο είδος διαλυτών ινών που χρειάζεται ο οργανισμός μας, σύμφωνα με το Ρόντι Μπίλτον, ομότιμο καθηγητή Βιοχημείας στο Πανεπιστήμιο Τζον Μουρς του Λίβερπουλ.

Οι διαλυτές ίνες δε μεταβολίζονται στο λεπτό έντερο, αλλά απορροφώνται από τον οργανισμό με πιο αργό ρυθμό και ζυμώνονται από τα βακτήρια του παχέος εντέρου ώστε να μας δίνουν περισσότερη ενέργεια για περισσότερη ώρα.

Το ανθεκτικό άμυλο είναι μεν υδατάνθρακας, όμως η χημική του σύσταση δεν επιτρέπει την απότομη άνοδο της γλυκόζης στο αίμα. Έτσι, δεν είναι επικίνδυνο για τους διαβητικούς.

Παράλληλα, αυτό το είδος αμύλου ενεργοποιεί την απελευθέρωση μιας ορμόνης που ονομάζεται γλυκαγόνη. Η ορμόνη αυτή ενισχύει το ρυθμό με τον οποίο ο οργανισμός καίει το λίπος.

Πηγή: onmed.gr