

## Πόσες φυτικές ίνες πρέπει να καταναλώνει ένα παιδί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα τελευταία χρόνια γίνεται πολύς λόγος για τη σημασία των φυτικών ινών στη διατροφή του ανθρώπου και τις ευεργετικές ιδιότητές τους για την υγεία.

Πρόκειται για μια κατηγορία θρεπτικών συστατικών που συνδέεται στενά με την καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, συμβάλλοντας στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η δυσκοιλιότητα, αλλά και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νοσημάτων όπως ο καρκίνος του παχέως εντέρου.

Από την άλλη, η υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα ολικής και «κακής» χοληστερόλης καθώς και τη γλυκαιμική απόκριση, οδηγώντας έτσι σε μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να προκαλούν υψηλότερο αίσθημα κορεσμού, γεγονός που τις καθιστά ένα χρήσιμο εργαλείο στην προσπάθεια ελέγχου του σωματικού βάρους.

Το παραπάνω οφέλη, αφορούν την υγεία όχι μόνο των ενηλίκων, αλλά και των παιδιών, καθώς η εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης φυτικών ινών καθημερινά,

φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην επίτευξη και διατήρηση της υγείας τους, τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Παράλληλα, πέρα από την ευεργετική επίδραση των φυτικών ινών, τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε αυτές, προσφέρουν επιπλέον έμμεσο όφελος, παρέχοντας στα παιδιά πληθώρα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων που είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξή τους.

Πόσες όμως φυτικές ίνες χρειάζεται ένα παιδί καθημερινά;

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων έχει δημιουργήσει έναν πρακτικό «κανόνα» υπολογισμού των ημερήσιων αναγκών των παιδιών σε φυτικές ίνες. Σύμφωνα με αυτόν τον κανόνα οι ημερήσιες ανάγκες ενός παιδιού σε φυτικές ίνες υπολογίζονται προσθέτοντας τον αριθμό 5 στην ηλικία του. Για παράδειγμα, ένα παιδί 7 ετών θα πρέπει να προσλαμβάνει 12 γραμμάρια φυτικών ινών ανά ημέρα.

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η ποσότητα αυτή αποτελεί την ελάχιστη συστηνόμενη πρόσληψη για παιδιά, ενώ άλλοι διεθνείς οργανισμοί προτείνουν υψηλότερες προσλήψεις. Σε κάθε περίπτωση, ο παραπάνω κανόνας αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για τον εύκολο προσδιορισμό της ελάχιστης ποσότητας φυτικών ινών που πρέπει να προσλαμβάνεται από τα παιδιά καθημερινά.

Συνεπώς, ενισχύστε την πρόσληψη φυτικών ινών του παιδιού σας, εμπλουτίζοντας τη διατροφή του με 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων καθημερινά και ειδικότερα όσων μπορούν να καταναλωθούν με τη φλούδα, επιλογή δημητριακών ολικής άλεσης και προϊόντων τους, αλλά και κατανάλωση οσπρίων σε τακτική βάση.

Ωστόσο, δώστε προσοχή ώστε να μην το «παρακάνετε» καθώς η υπερβολικά αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση γαστρεντερικών ενοχλήσεων, καθώς και σε μειωμένη απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών.

Τέλος, θυμηθείτε ότι η αύξηση των προσλαμβανόμενων φυτικών ινών θα πρέπει να γίνεται σταδιακά, -ειδικότερα σε παιδιά που έχουν ιδιαίτερα χαμηλή πρόσληψη- και να συνοδεύεται πάντα από επαρκείς ποσότητες νερού και υγρών, προκειμένου να αποφευχθεί η πιθανότητα εμφάνισης δυσκοιλιότητας και άλλων ενοχλήσεων.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)