

## Γνωρίστε την ινουλίνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί την έχουν ακουστά, λίγοι ξέρουν περί τίνος πρόκειται. Ας δούμε τι είναι, επιτέλους, αυτή η ινουλίνη.

Ειδικά αν αντιμετωπίζετε προβλήματα στη χλωρίδα του εντέρου σας, η ινουλίνη βρίσκεται στην πλευρά των «συμμάχων» σας, αφού πρόκειται για έναν τύπο διαλυτών φυτικών ινών, που δρουν σαν προβιοτικά, τρέφοντας τα καλά βακτήρια στο έντερο.

Συναντάται σε φρούτα και λαχανικά και η δράση της στο έντερο βοηθά στην αποκατάσταση της χλωρίδας του, έτσι ώστε τα «κακά» βακτήρια να μην υπερισχύσουν, προκαλώντας προβλήματα και ασθένειες.

Η ινουλίνη στο φαγητό μεγαλώνει τη μερίδα, χωρίς, όμως, να αυξάνει αντίστοιχα και τις θερμίδες του (φτάνοντας συγκεκριμένα στις λιγότερες από 1,5 θερμίδα ανά γραμμάριο), γι' αυτό και ήδη χρησιμοποιείται σε διάφορα προϊόντα, όπως το γιαούρτι, τα μπισκότα κ.ά.

Μια από τις πολύ σημαντικές της δράσεις είναι και η μείωση της χοληστερίνης,

σύμφωνα με μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Journal of Nutrition, ενώ βοηθά στην αύξηση της ποσότητας ασβέστιου, μαγνήσιου και σιδήρου που απορροφάει ο οργανισμός μας.

Αυξήστε την πρόσληψή της, καταναλώνοντας περισσότερα πράσα, αγκινάρες, χόρτα, πικραλίδες, κρεμμύδια, σκόρδα, μπανάνες, ραδίκια, αλεύρι ολικής αλέσεως ή και σπαράγγια.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)