

Έξυπνες συμβουλές για να βάλετε τις φυτικές ίνες στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα θα έχετε ακούσει πως οι φυτικές ίνες αποτελούν ένα ευεργετικό συστατικό της διατροφής και πως θα πρέπει να φροντίζετε ώστε να προσλαμβάνετε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Πράγματι, πρόκειται για μια κατηγορία θρεπτικών συστατικών που συνδέεται στενά με την καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και όχι μόνο, καθώς η υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί επίσης να βελτιώσει τα επίπεδα ολικής και «κακής» χοληστερόλης αλλά 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.

Πόσες όμως φυτικές ίνες χρειάζεται καθημερινά ένας ενήλικας και πώς μπορεί να προσλάβει αυτή την ποσότητα; Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, η ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών θα πρέπει να φτάνει τα 25-30 γραμμάρια.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να «πετύχετε» τις συστάσεις:

Στοχεύστε σε καθημερινή κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών.

Προτιμήστε ολόκληρα φρούτα έναντι των χυμών. Εναλλακτικά, ετοιμάστε ένα χυμό σε μπλέντερ όπου μπορείτε να προσθέσετε ολόκληρα τα φρούτα, ιδανικά μαζί με τη φλούδα.

Επιλέξτε δημητριακά και προϊόντα δημητριακών (ψωμί, φρυγανιές, ζυμαρικά, αλεύρι) ολικής άλεσης και αντικαταστήστε το λευκό ρύζι με καστανό ή αναποφλοίωτο.

Το πρωινό είναι μια καλή ευκαιρία για να καταναλώσετε δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες.

Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων κι επιλέξτε τα αντίστοιχα προϊόντα με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.

Βάλτε στη διατροφή σας τα αποξηραμένα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς. Καταναλώστε τα εν λόγω τρόφιμα συστηματικά αλλά σε ελεγχόμενη ποσότητα, καθώς πέρα από φυτικές ίνες περιέχουν και αρκετές θερμίδες.

Καταναλώστε όσπρια τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα.

Επιλέξτε σνακ πλούσια σε φυτικές ίνες. Προτιμήστε φρούτα, λαχανικά, μπάρες δημητριακών, κριτσίνια ή κράκερ ολικής άλεσης για ενδιάμεσο γεύμα, αντί για γλυκίσματα ή αλμυρά σνακ που είναι «φτωχά» σε φυτικές ίνες.

Κλείνοντας, θα πρέπει να αναφερθεί πως είναι σημαντικό η αύξηση της προσλαμβανόμενης ποσότητας φυτικών ινών να γίνει σταδιακά, ειδικότερα σε άτομα με πολύ χαμηλή πρόσληψη. Παράλληλα, θα πρέπει να συνοδεύεται από αντίστοιχη αύξηση της πρόσληψης υγρών, προκειμένου να αποφευχθούν πιθανές γαστρεντερικές διαταραχές.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr