

## 4 κόλπα για να προσθέσετε φυτικές ίνες στα πιάτα σας, χωρίς να το καταλάβετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**linasporos** Αν το να τρώτε φρούτα και λαχανικά δεν είναι το καλύτερό σας, υπάρχουν τρόποι να προσθέσετε φυτικές ίνες στη διατροφή σας, χωρίς να καταπιέξετε.

Αν και σίγουρα ο καλύτερος τρόπος να εξασφαλίσετε τα 25-30 γραμμάρια φυτικών ινών που χρειάζεται ο οργανισμός καθημερινά για την καλή υγεία του εντέρου, τη ρύθμιση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, τη ρύθμιση της χοληστερίνης και τον έλεγχο του βάρους, είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, παρ' όλ' αυτά υπάρχουν και άλλοι τρόποι που μπορούν να σας βοηθήσουν στο θέμα των φυτικών ινών.

Προσθέστε λιναρόσπορο στη βρόμη, τα smoothies, τα αρτοποιήματα, τις σαλάτες, ακόμη και το κοτόπουλο ή το ψάρι σας. Έχετε υπόψη σας ότι 2 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορο περιέχουν περίπου 4 γραμμάρια φυτικών ινών και μια γερή δόση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που κάνουν καλό στην καρδιά.

Βάλτε τους σπόρους Chia στο πιάτο σας. Περιέχουν 5,5 γραμμάρια φυτικών ινών ανά κουταλιά της σούπας και συνθέτουν ένα είδος ζελ που χρησιμοποιείται για να κάνει τα smoothies πιο παχύρρευστα, να δώσει υγιεινή χροιά στις πουτίγκες σας ή να αντικαταστήσει τα αβγά στο κέικ και τα κουλουράκια σας.

Ψιλοκόψτε σπανάκι και καρότα. Μπορεί να μην βρίσκονται ψηλά στη λίστα με τα λαχανικά που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, αλλά μπορείτε εύκολα να τα ψιλοκόψετε ή να τα τρίψετε σε διάφορα πιάτα, από τις σαλάτες μέχρι την πίτσα και από τα smoothies, μέχρι ένα κέικ καρότου.

Φτιάξτε πουρέ. Μαγειρέψτε τα λαχανικά σας και κάντε συνδυασμούς έτσι ώστε να φτιάξετε γευστικό πουρέ που μπορείτε να καταναλώσετε μαζί με το κρέας σας, να προσθέσετε σε σούπες και ζωμούς κ.ο.κ., λαμβάνοντας πάλι τις φυτικές ίνες των λαχανικών που χρησιμοποιείτε.

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