

Φυτικές ίνες : Ένα φυσικό φάρμακο για την καρδιά μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι φυτικές ίνες αποτελούν μια κατηγορία θρεπτικών συστατικών που περιέχονται σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς.

Σίγουρα, η πιο «διάσημη» ιδιότητά τους σχετίζεται με την υγεία του πεπτικού συστήματος, καθώς είναι ευρέως γνωστό ότι συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Ωστόσο, πρόκειται για συστατικά, που ασκούν και άλλες ευεργετικές δράσεις στον οργανισμό, προσφέροντας περαιτέρω οφέλη για την υγεία. Σε αυτές, συγκαταλέγεται η ικανότητά τους να μειώνουν τα επίπεδα ολικής και «κακής» χοληστερόλης, γεγονός που βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και την πρόληψη του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ειδικότερα, οι φυτικές ίνες εμποδίζουν την απορρόφηση χολικών οξέων από το έντερο, μια διαδικασία που «αναγκάζει» τον οργανισμό να απομακρύνει

χοληστερόλη από την κυκλοφορία και να τη χρησιμοποιήσει για να συνθέσει νέα χολικά οξέα.

Επιπλέον, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ίσως να σχετίζονται και με μείωση της ηπατικής σύνθεσης χοληστερόλης, μια διαδικασία που φαίνεται να διαμεσολαβείται από λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου, τα οποία παράγονται ως προϊόντα ζύμωσης των φυτικών ινών από βακτήρια του εντερικού σωλήνα.

Από την άλλη, επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει πως οι φυτικές ίνες πιθανόν να προστατεύουν την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος εμποδίζοντας τη δημιουργία φλεγμονής στα αγγεία, που αποτελεί ένα από τα βασικά στάδια της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας.

Τέλος, η ικανότητά τους να δημιουργούν υψηλότερο αίσθημα κορεσμού, μπορεί να προσφέρει έμμεσο καρδιαγγειακό όφελος, περιορίζοντας την πρόσληψη τροφής και βοηθώντας στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους και την πρόληψη της εμφάνισης παχυσαρκίας, που αποτελεί βασικό παράγοντα καρδιομεταβολικού κινδύνου.

Πηγή: neadiatrofis.gr