

## Γιατί όσοι τρώνε φυτικές ίνες έχουν πιο υγιή καρδιά;

03/Ιουλ/2019 23:59



Έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ειδικότερα, θεωρείται πως η υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να μειώσει έως και **22% τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου**, ειδικά όταν αυτές προέρχονται από τα **δημητριακά και τα φρούτα**.

Την ίδια ώρα, όπως δείχνουν πολλές μελέτες, η πρόσληψη φυτικών ινών παίζει καθοριστικό ρόλο και στη **μείωση ή τη διατήρηση του σωματικού βάρους**, το οποίο θεωρείται **κομβικό** για την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Πιο συγκεκριμένα, η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης φαίνεται ότι έχει ευεργετικές επιδράσεις και στο σωματικό βάρος. Η υψηλή κατανάλωση, περίπου 3 μερίδων ημερησίως, σε σχέση με τη μηδενική κατανάλωση έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος, ενώ η κατανάλωση 3 με 5 μερίδων ημερησίως δημητριακών ολικής άλεσης σε σχέση με τη σπάνια ή μηδενική κατανάλωση τους προστατεύει από την πρόσληψη βάρους και πιθανώς

από την εμφάνιση παχυσαρκίας.

### **Τι είναι οι φυτικές ίνες;**

Οι φυτικές ή διαιτητικές ίνες αποτελούν το βρώσιμο τμήμα των φυτικών τροφίμων, οι οποίες δεν μπορούν να πεφθούν ή να απορροφηθούν στο λεπτό έντερο και περνούν ανέπαφες στο παχύ έντερο. Περιλαμβάνουν μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες (π.χ. κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, κόμμεα, πηκτίνες), ολιγοσακχαρίτες (π.χ. ινουλίνη), λιγνίνη και συναφή φυτικά συστατικά (π.χ. κηροί, σουβερίνη). Ο όρος φυτικές ίνες περιλαμβάνει επίσης έναν τύπο αμύλου που είναι γνωστός και ως ανθεκτικό άμυλο (περιέχεται στα όσπρια, σε ημιαλεσμένους σπόρους και σιτηρά και σε ορισμένα δημητριακά πρωινού), επειδή αντιστέκεται στην πέψη στο λεπτό έντερο και φθάνει στο παχύ έντερο ανέπαφο.

### **Που θα τις βρούμε**

Οι φυτικές ίνες υπάρχουν στα φρούτα (αχλάδια, μήλα, φράουλες, ροδάκινα, βερίκοκα, πορτοκάλια), στα λαχανικά (λάχανο, μαρούλι, αγκινάρες, κρεμμύδια, καλαμπόκι, ντομάτες, αρακάς, φασολάκια, μπρόκολο), στα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια), καθώς και σε όλα τα προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως (δημητριακά που περιέχουν πίτουρο, ψωμιά ολικής αλέσεως και πολύσπορα).

Οι φυτικές ίνες ταξινομούνται συχνά, ανάλογα με τη διαλυτότητά τους, σε διαλυτές και αδιάλυτες. Και τα δύο είδη υπάρχουν σε διαφορετικές αναλογίες σε πολλά τρόφιμα. Καλές πηγές διαλυτών φυτικών ινών είναι η βρώμη, το κριθάρι, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια). Τόσο τα δημητριακά ολικής αλέσεως όσο και το ψωμί ολικής αλέσεως είναι πλούσιες πηγές αδιάλυτων φυτικών ινών.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)