

Τα μυστικά των Φυτικών ινών - Ότι δεν ξέρουμε και ότι θα πρέπει να γνωρίζουμε



Από τον
Θεόδωρο Κουτράκο, MmedSci,
Κλινικό Διαιτολόγο Διατροφολόγο,
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Πόσες φορές αναρωτηθήκατε σε ένα φούρνο εάν πρέπει να επιλέξετε ψωμί λευκό ή σκληής αλέσεως; Πόσες φορές προβληματιστήκατε μπροστά στα ράφια με τα δημητριακά πρωινού, ποιο από όλα τα κουτιά να διαλέξετε; Γιατί κάποια γράφουν «Ολικής αλέσεως» και κάποια άλλα όχι; Πόσες φορές βράσατε σκούρα μακαρόνια ή αναποφθίσιωτο ρύζι και αναρωτηθήκατε γιατί πλέγονται τόσα πολλά για αυτά; Γιατί όλες οι δίαιτες έχουν πολλά πράσινα φυλλώδη λαχανικά;

Η απάντηση βρίσκεται στις φυτικές ίνες. Οι **φυτικές ίνες** είναι ο διαφορετικός παρανομαστής, όλων των παραπάνω και πλείστων άλλων προϊόντων. **Η χαρακτηριστικότερη τους ιδιότητα είναι το γεγονός ότι δεν πέπτονται και δεν απορροφούνται από το ανθρώπινο γαστρεντερικό σύστημα.**

Λόγω της σύστασής τους, περνούν ανέπαφες από τα γαστρικά υγρά του στομάχου και σχηματίζουν πλέγματα με άλλα συστατικά των τροφών, όπως λίπος, άμυλο, τα οποία συμπαρασύρουν καθώς αποβάλλονται από τον οργανισμό.

Οι φυτικές ίνες διαχωρίζονται σε διαλυτές και σε αδιάλυτες. Οι **διαλυτές φυτικές ίνες**, κατά την πέψη, απορροφούν νερό και σχηματίζουν μια ημίρρευστη μάζα, σε μορφή γέλης. Η μάζα

αυτή **επιβραδύνει τη πέψη, με αποτέλεσμα να καθυστερεί τη διέλευση του φαγητού από το γαστρεντερικό σύστημα, δημιουργώντας μια αυξημένη αίσθηση πηληρότητας και κορεσμού.**

Επίσης, η επιβραδυνόμενη πέψη οδηγεί στην αργή απορρόφηση των υδατανθράκων και ειδικότερα της γλυκόζης από το παχύ έντερο, με αποτέλεσμα την ευκολότερη ευγλυκαιμία. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν συσχέτιση με τη μείωση της ολικής και LDL χοληστερόλης, αλλά απαιτούνται ακόμη περισσότερα δεδομένα για να επιβεβαιωθεί ο ισχυρισμός, αλλά και ο μηχανισμός που αυτός επιτυγχάνεται. Οι **διαλυτές φυτικές ίνες** συναντώνται κυρίως στη **βρώμη**, στο **πίτουρο βρώμης**, στο **κριθάρι**, στα **φασόλια**, στις **φακές**, στους **ξηρούς καρπούς**, στο **λιναρόσπορο** και σε **ορισμένα φρούτα** (πορτοκάλι, μήλο) και **λαχανικά** (καρότα).

Οι **αδιάλυτες φυτικές ίνες**, δεν επηρεάζονται από το νερό, και κατά τη πέψη προσφέρουν όγκο στο εντερικό περιεχόμενο **αυξάνοντας τη ταχύτητα διάβασής του από το γαστρεντερικό σύστημα.**

Μεγάλος αριθμός επιστημονικών ερευνών δείχνουν συσχέτιση της κατανάλωσης αδιάλυτων ινών, και της πρόληψης της δυσκοιλιότητας, των αιμορροϊδών και της εκκοληπώματωσης. **Ωφελούν στην**

γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη αποβολή τοξινών από το έντερο αλλά στον έλεγχο και στην ισορροπία του εντερικού pH. Επίσης, λόγω του χαμηλού θερμιδικού φορτίου αλλά και της σκληρότητας που έχουν, απαιτούν περισσότερη μάσηση, βοηθώντας αποτελεσματικά στη διατήρηση φυσιολογικού βάρους. Κυρίως συναντώνται σε τρόφιμα όπως τα προϊόντα ολικής αλέσεως, στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στους φλοιούς των φρούτων και στις εδώδιμες ρίζες, στο πίτουρο σπαριού και καλαμποκιού.

Πλήθωρα τροφίμων περιέχουν τόσο διαλυτές όσο και αδιάλυτες φυτικές ίνες. Επομένως, είναι βασικό να καταναλώνουμε φυτικές ίνες στο γενικότερο πλαίσιο τους. Όμως ιδανικά για να επιτύχουμε τη μέση συνιστώμενη ποσότητα των 25 γρ ανά ημέρα, θα πρέπει να μοιράσουμε τις φυτικές ίνες με αναλογία 3 προς 1 (75:25) μεταξύ αδιάλυτων και διαλυτών ινών.

Τρόποι για να αυξήσουμε την πρόσληψη φυτικών ινών στο ημερήσιο διαπολιόγιο μας.

Καταρχήν απαιτείται η προσεκτική ανάγνωση του πίνακα διατροφικής αξίας τροφών πάνω στα προϊόντα διατροφής. Η σύγκριση μεταξύ των προϊόντων μας προσφέρει καλύτερη διατροφική γνώση αλλά και πιο συνειδητοποιημένες επιλογές.

Προϊόντα Ολικής Αλέσεως. Η ολική άλεση εκφράζει την διαδικασία της άλεσης ολόκληρου του καρπού των σιτηρών. Ο φλοιός, το φύτρο και το ενδοσπέρμιο αλέθονται κατά το σύνολο τους κρατώντας έτσι όλα τα θρεπτικά συστατικά τους, μερικά από αυτά είναι πλήθωρα φυτικών ινών αλλά και αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ινσοτοιχεία. Ο **φλοιός** αποτελείται από ένα μεγάλο ποσοστό θρεπτικών συστατικών όπως φυτικών ινών, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, ψευδάργυρο, σίδηρο, χαλκό και άλλα πολλά. Το ενδοσπέρμιο, περιέχει τα μακροθρεπτικά συστατικά του καρπού, δηλαδή πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Το **φύτρο**, που ουσιαστικά είναι ο πυρήνας του καρπού, περιέχει μέταλλα, βιταμίνη Ε, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτοοιστρογόνα και φαινολικές ενώσεις. **Κατανοούμε επομένως ότι όταν ένα προϊόν είναι Ολικής άλεσης περιέχει πλήθωρα θρεπτικών συστατικών που σαφώς δεν υπάρχουν σε ένα άηλο εξευγενισμένο άλευρο που από τα 3 τμήματα του καρπού περιέχει μόνο το εσωτερικό (ενδοσπέρμιο).**

Δημητριακά πρωινού. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν διάφορα είδη δημητριακών καρπών στη φύση. Κύριοι εκπρόσωποι είναι **το σιτάρι, το κριθάρι, η σικάλη και η βρώμη.**

Το κάθε δημητριακό έχει τη δική

του ξεχωριστή θρεπτική αξία. **Κανένα δε θεωρείται ανώτερο από το άλλο και κανένα δεν είναι Super Food από μόνο του.** Όλα είναι απαραίτητα σε μια ισορροπημένη διατροφή. **Αυτό που παίζει σπουδαιότερο όμως ρόλο είναι τα δημητριακά να είναι ολικής άλεσης.** Μια μερίδα δημητριακών ολικής αλέσεως με ένα ποτήρι φρέσκο ημίπαχο γάλα (1,5%) είναι ένας συνδυασμός που προσφέρει μια πολύ εύκολη και γρήγορη λύση, η οποία ενδείκνυται να καταναλωθεί τόσο ως πρωινό ή και σαν ένα ελαφρύ βραδινό. **Το συγκεκριμένο γεύμα προσφέρει μια πλήθωρα βιταμινών, ινσοτοιχείων και μετάλλων που φορτίζει τον οργανισμό με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.** Τα δημητριακά ολικής αλέσεως προσφέρουν χαμηλές θερμίδες σε αντίθεση με άλλα δημητριακά πρωινού που λόγω σύστασης αποδίδουν πολύ μεγαλύτερο θερμιδικό φορτίο αλλά και λιγότερα θρεπτικά συστατικά. Τα δημητριακά πρωινού είναι ένα μεγάλο διατροφικό κεφάλαιο που απαιτεί μεγάλη προσοχή από το καταναλωτή καθώς πολλά προϊόντα είναι επιβαρυνμένα με απλούς υδατάνθρακες, σάκχαρα και βέβαια πολλά λιπαρά. Μπορείτε να το διαπιστώσετε με απλή ανάγνωση του πίνακα των θρεπτικών συστατικών της ετικέτας. Κάποια έχουν περισσότερη και κάποια λιγότερη ζάχαρη και λιπαρά. **Συγκρίνετε τη θρεπτική αξία των δημητριακών που αγοράζετε, καθώς δεν είναι όλα ίδια.** Επίσης, ο τρόπος που θα καταναλώσουμε τα δημητριακά παίζει σημαντικό ρόλο. Δεν έχει νόημα να αγοράσουμε δημητριακά χωρίς ζάχαρη και επειδή δε μπορούμε να ανεχτούμε τη γεύση τους, να προσθέτουμε ζάχαρη, μέλι, κακάο και πολλά άλλα πρόσθετα για να τα κάνουμε πιο νόστιμα. Η θερμιδική αξία του πιάτου που θα συνθέσουμε είναι πολύ μεγαλύτερη από το να επιλέξουμε ένα άηλο προϊόν που μας καλύπτει γευστικά και καταναλώνοντας τα πάντα στα πλαίσια του μέτρου και της ισορροπημένης διατροφής. Τα **χυμαρικά ολικής αλέσεως** μπορούν να συνδυαστούν με μια σάλτσα από φρέσκια ντομάτα και άλλα λαχανικά και λίγη ανάλατη, άπαχη μυζήθρα. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο υγιεινής διατροφής και προσέχοντας πάντοτε οι ποσότητες να είναι μεταξύ 70 έως 120 γραμμαρίων χυμαρικών μετρημένων ωμών ανά μερίδα, **τα χυμαρικά ολικής αλέσεως μπορούν να αποτελέσουν μια γευστική, χορταστική μεσογειακή νότα, είτε σαν κυρίως πιάτο ή σαν συνοδευτικό.**

Το **ψωμί ολικής αλέσεως ή το πολύσπορο.** Ψωμιά από αλεύρια τα οποία περιέχουν ολόκληρα τα μέρη των σιτηρών που έχουν αλεστεί. Ψωμιά ζέας, εφτάσπορα, πολύσπορα κλπ. είναι τρόφιμα, τα οποία ανήκουν στο παραδοσιακό Ελληνικό τραπέζι. Η χρήση τους αυξάνει την κατανάλωση φυτικών ινών, αν και απαιτείται λογική χρήση λόγω των θερμιδών που αποδίδουν.

Το αναποφθίωτο, μαύρο ή (άγριο) ρύζι και το καστανό (ή μερικώς αναποφθίωτο). Παρομοίως

με τα προϊόντα ολικής άλεσης το αναποφθίωτο ρύζι δεν επεξεργάζεται παρά ελάχιστα. Αντίστοιχα ένα στάδιο επεξεργασίας παραπάνω υπόκειται το καστανό ρύζι. Και στις δυο περιπτώσεις το πίτουρο και η φλούδα που στα προαναφερθέντα ρύζια, διατηρούν και προφυλάσσουν τη θρεπτική αξία του ρυζιού, το οποίο περιέχει φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, θειαμίνη, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Φρούτα νωπά αλλά και αποξηραμένα. Μήλο, πορτοκάλι με το φλοιό τους ή ακτινίδιο με τα σπόρια, αποξηραμένα δαμάσκηνα ή αποξηραμένα σύκα.

Σαλάτες. Με βάση άφθονα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, προσθέστε αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, καλαμπόκι, αρακά, φασόλια μαυρομάτικα, σουσάμι, λιναρόσπορο, ρόδι. Το μυστικό στη παρασκευή μιας σαλάτας είναι η βάση να περιέχει πολλά λαχανικά, τα οποία με ελάχιστες θερμίδες, μας χορταίνουν γρηγορότερα, και για χάρη της γεύσης προσθέτουμε μικρές ποσότητες από τα προαναφερθέντα, πάντα σε διαφορετικούς συνδυασμούς για ποικιλία όψεως και γεύσεως.

Όσπρια τουλάχιστον μια με δυο φορές την εβδομάδα. Φακές σκούρες, κόκκινες, φασόλια μαυρομάτικα, φασόλια γίγαντες, ρεβίθια και όλη των ειδών τα όσπρια.

Σνακ όπως γιαούρτι με αποξηραμένα φρούτα ή με λίγα δημητριακά ολικής αλέσεως ή με πορτοκάλι. Σπιτικό Πον κορν ή ρυζογκοφρέτες με σουσάμι.

Σαφέστατα και αποδεδειγμένα η κατανάλωση της συνιστώμενης ποσότητας φυτικών ινών συμβάλλει στη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας, καθώς και

στη πρόληψη απέναντι σε πλήθος ασθενειών σχετικών με το γαστρεντερικό σύστημα ή με το γενικότερο ανθρώπινη φυσιολογία. Ασφαλώς, σε περίπτωση που ήδη έχει εμφανισθεί κάποια πάθηση του γαστρεντερικού συστήματος απαιτείται οπωσδήποτε η γνωμάτευση ειδικού καθώς η πέψη των φυτικών ινών είναι μια πολύπλοκη διαδικασία. Όσο η επιστημονική κοινότητα και η ανθρώπινη γνώση εξελίσσεται, γίνεται ευρέως κατανοητό ότι η ανθρώπινη διατροφή επανέρχεται σε μεθόδους και τεχνικές που υπήρχαν στο παρελθόν αλλά λόγω διαφόρων παραγόντων είχαν ξεχαστεί. **Είναι πλήρως κατανοητό ότι όσο το τρόφιμο παραμένει κατά το δυνατό λιγότερο επεξεργασμένο προσφέρει τα μέγιστα δυνατά στην ανθρώπινη υγεία.** ♦

