



Φυτικές Ίνες: ένα σημαντικό εργαλείο για την λειτουργία του εντέρου

Τι είναι οι φυτικές ίνες και για ποιο λόγο θα πρέπει να τις καταναλώνουμε;

Οι φυτικές ίνες αποτελούν το άπεπτο υπόλειμμα των φυτικών τροφών και διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, στις διαλυτές φυτικές ίνες και στις αδιάλυτες. Οι φυτικές ίνες στην ουσία αποτελούν το μέρος του φυτικού τροφίμου που δεν πέπτεται από το γαστρεντερικό σύστημα του ανθρώπου, με αποτέλεσμα να διέρχονται από το λεπτό έντερο χωρίς να υφίστανται κάποια διεργασία και να καταλήγουν στο παχύ έντερο όπου υπόκεινται στη διαδικασία της ζύμωσης από τα βακτήρια που βρίσκονται εκεί. Οι φυτικές ίνες έχει βρεθεί ότι αποτελούν ένα πολύ σημαντικό συστατικό της διατροφής μας, εξ' αιτίας της ευνοϊκής επίδρασή τους σε διάφορα συστήματα του οργανισμού, εξομαλύνοντας προβλήματα του εντέρου, συνεισφέροντας σε παθήσεις της καρδιάς αλλά και βοηθώντας στην ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα σε διαβητικούς ασθενείς.

Ποια είναι η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη φυτικών ινών;

Η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη φυτικών ινών είναι 20-35 γραμμάρια ημερησίως για τους ενήλικες με μια μέση πρόσληψη 2000 θερμίδων ημερησίως, ποσότητα την οποία συστήνεται να καλύπτουμε καταναλώνοντας μία ποικιλία τροφίμων όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Είναι ενδεικτικό ότι μια δυτικού τύπου δίαιτα η οποία στηρίζεται στο κρέας, στις επεξεργασμένες τροφές όπως το άσπρο ψωμί, τα μακαρόνια και τους χυμούς φρούτων και περιλαμβάνει ελάχιστα φρούτα και λαχανικά πιθανότατα να μην ξεπερνά τα 10 γραμμάρια φυτικών ινών ημερησίως. Το ποσό αυτό είναι πολύ λιγότερο από αυτό που συστήνουν διεθνείς οργανισμοί όπως το Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ - Institute of Medicine. Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί ότι μια απότομη αύξηση της διαιτητικής πρόσληψης φυτικών ινών πιθανότατα να οδηγήσει σε γαστρεντερικές επιπλοκές και γι' αυτό το λόγο οποιαδήποτε αύξηση θα πρέπει να γίνει σταδιακά. Επιπλέον, πρόσληψη φυτικών ινών της τάξης των 50 γραμμαρίων ημερησίως και ιδιαίτερα για μεγάλα χρονικά διαστήματα δεν θα πρέπει να ενθαρρύνεται καθότι η υπερβολική πρόσληψη φυτικών ινών πιθανότατα να οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα με έντονες γαστρεντερικές διαταραχές.

Για να έχουμε αποτελεσματική αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας η αύξηση της διαιτητικής πρόσληψης φυτικών ινών θα πρέπει φυσικά να συνοδεύεται από παράλληλη αύξηση στην καθημερινή κατανάλωση νερού.

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται τα τρόφιμα τα οποία αποτελούν καλές πηγές φυτικών ινών (δηλαδή καλύπτουν τουλάχιστον το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για μια ενήλικη γυναίκα, δηλαδή των 25 γραμμαρίων που θα πρέπει να καταναλώνει ημερησίως.)

Τρόφιμο	Ποσότητα	Φυτικές ίνες (γραμμάρια)	Θερμίδες
Δημητριακά τύπου All-bran	½ φλιτζάνι	8.8	78
Φάβα	½ φλιτζάνι	8.1	116
Φακή	½ φλιτζάνι	7.8	115
Μαυρομάτικα φασόλια	½ φλιτζάνι	7.5	114
Φασόλια χάντρες	½ φλιτζάνι	7.7	122
Αγκινάρες μαγειρεμένες	1 καρδιά	6.5	60
Φασόλια άσπρα	½ φλιτζάνι	6.3	154
Ρεβίθια	½ φλιτζάνι	6.2	135
Φασολάκια μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι	6.2	25
Μαυρομάτικα φασόλια μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι	5.6	100
Σόγια, μαγειρεμένη	½ φλιτζάνι	5.2	149
Δημητριακά απλά	30 γραμ	2.6-5.0	90-108
Κράκερ σικάλεως	2 τεμάχια	5.0	74
Γλυκοπατάτα, ψητή με τη φλούδα	1 μέτρια (146 γραμμάρια)	4.8	131
Κουάκερ σε νιφάδες ωμό	50 γραμμάρια	4.5	173
Αρακάς	½ φλιτζάνι	4.4	67
Αχλάδι	1 μικρό	4.3	81
Ανάμεικτα λαχανικά μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι	4.0	59
Σμέουρα, φρέσκα	½ φλιτζάνι	4.0	32
Γλυκοπατάτα, βρασμένη, χωρίς φλούδα	1 μέτρια (156 γραμμάρια)	3.9	119
Βατόμουρα, φρέσκα	½ φλιτζάνι	3.8	31
Πατάτα, ψητή με τη φλούδα	1 μέτρια (180 γραμ)	3.8	161
Δαμάσκηνα ξερά	½ φλιτζάνι	3.8	133
Σύκα ξερά	½ φλιτζάνι	3.7	93
Βρώμη	½ φλιτζάνι	3.6	58
Σπανάκι, μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι	3.5	30
Αμύγδαλα	30 γραμμάρια	3.3	164
Μήλο με τη φλούδα, φρέσκο	1 μέτριο	3.3	72
Λαχανάκια Βρυξελλών μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι	3.2	33
Μακαρόνια ολικής άλεσης μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι	3.1	87
Μπανάνα	1 μέτριο	3.1	105
Πορτοκάλι φρέσκο	1 μέτριο	3.1	62
Τοματοπολτός	½ φλιτζάνι	2.9	54
Κολοκύθια μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι	2.9	38
Μπρόκολο μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι	2.8	26
Μπάμιες	½ φλιτζάνι	2.6	26

Μετάφραση από ARS Nutrient Database for Standard Reference, Release 17, USDA Home and Garden Bulletin No. 72, Nutritive Value of Foods, 2002