

Φυτικές Ίνες

Οι φυτικές ίνες είναι ουσίες οι οποίες ευθύνονται για την ισορροπία των φύλλων και την σκληράδα των λαχανικών. Η χημική τους ανάλυση παρουσιάζει πολυσακχαρίτες οι οποίοι δε διασπώνται αλλιά ούτε απορροφούνται από τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε αυτές που διαλύονται στο νερό, υδροδιαλυόμενες και σε αυτές που δεν διαλύονται.

Οι υδροδιαλυόμενες φυτικές ίνες είναι η πίσσα και η πεκτίνη. Η πεκτίνη βρίσκεται στο ζελέ και προσθέτει την παχύρρευστη και ζελατινή του ιδιότητα. Στον ανθρώπινο οργανισμό η πεκτίνη αποκοιλά στις λιπαρές ουσίες και προωθεί στην αποβολή τους ως άχρηστες ουσίες. Αυτή η ιδιότητα βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης και στην καλύτερη χρήση των ζαχάρων του αίματος από τον οργανισμό. Οι μη διαλυόμενες φυτικές ίνες είναι η σελλιουλόζη, η ημισελλιουλόζη και η λιγνίνη και είναι ουσίες οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη της ποσότητας και μολκτικότητας των άχρηστων ουσιών του εντέρου. Οι μη διαλυόμενες φυτικές ίνες βοηθούν στην αύξηση της συχνότητας των κενώσεων και ταυτόχρονα στη μείωση της δυσκοιλιότητας. Η πιο πάνω τους ιδιότητα βασίζεται στο γεγονός ότι οι ίνες μειώνουν το χρόνο κατά τον οποίο οι άχρηστες ουσίες παραμένουν στον εντερικό σωλήνα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση πιθανού κινδύνου καταστροφής ή ζημιάς του επιστρώματος του εντέρου και στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρκινογόνων κυττάρων. Η χρόνια κατανάλωση μη επαρκής ποσότητας φυτικών ινών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την χρόνια δυσκοιλιότητα, τους αιμορροΐδες, φουσκώματα ή ακόμη και σχηματισμό μικρών σακιδίων στο εντερικό τοίχωμα με συμπτώματα πόνου και δυσφορίας. Τελευταία επιστημονική έρευνα αναφέρει ότι η διατροφή η οποία περιέχει ψηλές φυτικές ίνες βοηθά στην μείωση του κινδύνου σχηματισμού καρκίνου του εντέρου. Αυτό οφείλεται στην ιδιότητα των φυτικών ινών να σχηματίζουν ογκώδη κόπρανα και να μειώνουν έτσι τον χρόνο τον οποίο οι άχρηστες ουσίες παραμένουν στο χοντρό έντερο. Φαγητά τα οποία περιέχουν ψηλές ποσότητες φυτικών ινών, παίρνουν περισσότερο χρόνο στο μάσημα

της τροφής, με αποτέλεσμα τη λιγότερη κατανάλωση φαγητού. Ακόμα ένα σημαντικό στοιχείο που αφορά τους διαβητικούς είναι ο ρόλος των φυτικών ινών στον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος. Οι φυτικές ίνες καθυστερούν την αποβολή διαφόρων ουσιών στο στομάχι οδηγώντας έτσι στην αργή απορρόφηση της ζάχαρης με τελικό αποτέλεσμα τον καλύτερο έλεγχο της γλυκόζης του αίματος. Η ικανότητα των φυτικών ινών να αποκοιλούν στην χοληστερόλη τις καθιστά εξίσου σημαντικές τόσο στον έλεγχο όσο και στην μείωση της κακής χοληστερόλης. Η εισηγούμενη δοσολογία φυτικών ινών ανέρχεται στα 30-40 γραμμάρια ημερησίως. Καλές πηγές φυτικών ινών είναι το μαύρο ψωμί, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, και το εξωτερικό δέρμα των φρούτων και ριζών (πατάτα, ραπανάκι).

