

Με τον όρο φυτικές ίνες εννοούμε το εξωτερικό των σπόρων, φρούτων, όσπριων, δημητριακών, το σκελετό των φυτών και τα κοτσάνια των λαχανικών. Έτσι λοιπόν με την

αφαίρεση των εξωτερικών στρωμάτων, κατά την βιομηχανική επεξεργασία το μεγαλύτερο μέρος των φυτικών ινών πετιέται. Με τα πρόσθετα, τα λευκαντικά, τα βελτιωτικά και άλλες σύγχρονες επεξεργασίες έχουμε ως αποτέλεσμα να χάνεται οριστικά η αγνότητα των τροφών.

Οι ίνες δεν είναι μια απλή ουσία, αλλά αποτελούνται βασικά από ένα μείγμα ουσιών. Οι κυριότερες είναι η κυτταρίνη, λιγνίνη, πηκτίνη.

Η κατανάλωση τους είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη ασθενειών όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η αυξημένη χοληστερίνη, η δυσκοιλιότητα, τα προβλήματα της χολής και των έντερων. Έρευνες απέδειξαν ότι τα τρόφιμα που έχουν άφθονες ίνες μειώνουν την πίεση. Ειδικά οι ίνες των φρούτων.

Συμπτώματα έλλειψης ινών είναι η δυσκοιλιότητα. Αν η διατροφή μας έχει 20γρ.φυτικών ινών(150γρ.αποξηραμένα σύκα η' 1 μερίδα χόρτα η' 1 μερίδα δημητριακά) τότε αντιμετωπίζετε το πρόβλημα. Φυσικά στα παιδιά οι ποσότητες διαφέρουν.

Δυστυχώς στις ανεπτυγμένες χώρες η κατανάλωση των φυτικών ινών βρίσκεται αρκετά χαμηλά (50% λιγότερο από ότι χρειάζεται ο

οργανισμός).Κάλο είναι λοιπόν να αυξήσουμε τις τροφές που περιέχουν ίνες

Ποιες τροφές περιέχουν περισσότερες ίνες;

φρούτα και πράσινα λαχανικά

(μαρούλι, λάχανο)

κονδυλοειδή λαχανικά(πατάτες, καρότα)

Όσπρια(φακές, φασόλια, αρακάς)

Ελάχιστα επεξεργασμένα δημητριακά (σιτάρι, ρύζι, καλαμπόκι, σίκαλη)

πίτουρα σιταριού

ψωμί ολικής αλέσεως

ξεροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα