

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε δυο κατηγορίες:

A)διαλυτές

Συγκρατούν μεγάλες ποσότητες νερού και σακχάρου. Βρίσκονται στα φρούτα, τα δημητριακά και τα λαχανικά(μήλα, κριθάρι, αρακάς).Ο ρόλος τους είναι να ρυθμίζουν με

φυσικό τρόπο τα επίπεδα χοληστερόλης και να καθυστερούν την απορρόφηση του σακχάρου.

B)αδιάλυτες

Δεν έχουν την ιδιότητα να συγκρατήσουν νερό. Βρίσκονται στα τρόφιμα που περιέχουν κυτταρίνη(προϊόντα ολικής αλέσεως).Μπορούν να προσελκύουν κατά την διέλευση τους από το έντερο το νερό και έτσι βοηθούν στην καλή λειτουργία της πέψης και στην απέκκριση.

Τι να τρώτε;

- 1)προτιμήστε το σιταρένιο ψωμί και το μαύρο από το άσπρο
- 2)Στα σπιτικά γλύκα αντικαταστήστε το άσπρο αλεύρι με το μαύρο(η' πιτυρούχο)
- 3)στο πρόγευμα τρώτε δημητριακά πλούσια σε ίνες
- 4)Βράζετε η' ψήνετε την πατάτα με την φλούδα της
- 5)προσθέστε στην διατροφή σας τους ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα φρούτα
- 6)Τρώτε ακόμα όσπρια και μπιζέλια
- 7)εμπλουτίστε την διατροφή σας με πλιγούρι και κους-κους.

Τι να αποφεύγετε;

- 1)Δεν προσθέτουμε σόδα όταν βράζουμε σόγια η' ρεβίθια, γιατί έτσι έχουμε απώλεια των βιταμινών συμπλέγματος Β
- 2)Για να μην καταστρέφουμε τις φυτικές ίνες πρέπει να προσέχουμε το μαγείρεμα τους
- 3)Το καστανό ρύζι καλό είναι να το μουσκεύουμε στο νερό πριν το μαγειρέψουμε.
- 4)Τροφές που είναι φτωχές σε ίνες: γλύκα, ψωμί πολυτελείας, ψωμί για τοστ, ζυμαρικά από άσπρο αλεύρι, κρέας, ψάρι, αυγά, αλλαντικά, γαλακτοκομικά προϊόντα