

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ



Όπως όλοι γνωρίζουμε, οι φυτικές ίνες διαδραματίζουν πολύ σπουδαίο ρόλο στη σωστή διατροφή. Οι φυτικές ίνες βοηθάνε στην εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, στη ρύθμιση των επιπέδων της χοληστερόλης και συμβάλλουν στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδη διαβήτη καθώς και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Ένας άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει περίπου 30-35 γραμμάρια φυτικών ινών την ημέρα. Πολλοί άνθρωποι δεν καταφέρνουν να καλύπτουν τις καθημερινές τους ανάγκες σε φυτικές ίνες.

Μάθετε λοιπόν με ποιους τρόπους μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση σας σε φυτικές ίνες

- ✓ **Προσπαθήστε να προσθέτετε λαχανικά σε όλα σας τα γεύματα.** Βάλτε λαχανικά στα σάντουιτς, στη πίτσα, στα ζυμαρικά σας. Συνοδεύστε κάθε κυρίως γεύμα σας με σαλάτα.
- ✓ **Επιλέξτε προϊόντα ολικής άλεσης.** Όταν επιλέγετε δημητριακά ολικής άλεσης, αλεύρι ολικής άλεσης, αναποφλοϊωτο ρύζι κ.α. αυξάνετε κατά πολύ την πρόσληψη σας σε φυτικές ίνες.
- ✓ **Προτιμήστε τα φρούτα από τους χυμούς.** Οι χυμοί των φρούτων περιέχουν λιγότερες φυτικές ίνες απ' ότι τα φρούτα. Προσπαθήστε να καταναλώνετε τουλάχιστον 2-3 φρούτα την ημέρα.

- ✓ **Καταναλώστε όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα.** Για να αυξήσετε την πρόσληψη σας σε φυτικές ίνες, βασιζόμενοι στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής, καταναλώστε όσπρια. Τα όσπρια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Μην τα καταναλώνετε μόνο σε σούπες, πειραματιστείτε και προσθέστε τα σε σαλάτες ή όπως αλλιώς σας αρέσουν.
- ✓ **Όταν πεινάτε επιλέξτε σνακ πλούσια σε φυτικές ίνες.** Ως γνωστόν, οι φυτικές ίνες «κόβουν» την πείνα. Επίσης, τα συγκεκριμένα σνακ αποδίδουν λίγες θερμίδες. Έτσι, την ώρα που παρακολουθείτε τηλεόραση καταναλώστε καρότα, αγγουράκια, αποξηραμένα φρούτα, σπιτικό ποπ κορν.

Αν δεν έχετε συνηθίσει τον οργανισμό σας να λαμβάνει αρκετές φυτικές ίνες, θα ήταν καλό να αυξήσετε την πρόσληψη των φυτικών ινών σταδιακά καθώς η απότομη αύξηση τους μπορεί να σας δημιουργήσει δυσφορία και κοιλιακό πρήξιμο.