

Γνωρίστε και εντάξτε τις β-γλυκάνες στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι β-γλυκάνες αποτελούν μια κατηγορία διαλυτών φυτικών ινών, που προέρχονται κυρίως από το κριθάρι και τη βρώμη. Άλλες πηγές β-γλυκανών περιλαμβάνουν ορισμένα θαλάσσια φύκη και μερικά είδη μανιταριών, ενώ περιέχονται και σε άλλα δημητριακά, όπως το σιτάρι και ο αραβόσιτος, αν και σε πολύ μικρότερες ποσότητες.

Τα τελευταία χρόνια, οι β-γλυκάνες παρουσιάζουν αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον, εξαιτίας των πολλαπλών ευεργετικών ιδιοτήτων που φαίνεται να έχουν.

Αρχικά, οι β-γλυκάνες ανήκουν στην ευρύτερη κατηγορία των φυτικών ινών και συνεπώς η κατανάλωσή τους συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου, την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, καθώς επίσης και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου. Από την άλλη, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν πως τα οφέλη τους στην υγεία δεν περιορίζονται μόνο στο γαστρεντερικό σύστημα, αλλά περιλαμβάνουν ένα σύνολο δράσεων στον οργανισμό που σχετίζονται με τη βελτίωση διαφόρων μεταβολικών δεικτών.

Ειδικότερα, έχει φανεί ότι οι β-γλυκάνες σχετίζονται με:

Μείωση των επιπέδων χοληστερόλης: Η κατανάλωση β-γλυκανών, κυρίως από βρώμη και κριθάρι, φαίνεται ότι ασκεί καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα ολικής και LDL («κακής») χοληστερόλης, με το όφελος να είναι

μεγαλύτερο σε άτομα που εμφανίζουν υπερχοληστερολαιμία. Μάλιστα, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων, βασιζόμενη στη διεθνή βιβλιογραφία η οποία δείχνει πως η κατανάλωση 3 γραμμαρίων β-γλυκανών ανά ημέρα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης κατά περίπου 5-8%, έχει εγκρίνει αντίστοιχους ισχυρισμούς υγείας.

Βελτίωση της γλυκαιμικής απόκρισης και μείωση της ινσουλινοαντίστασης: Η ιδιότητα των β-γλυκανών να αυξάνουν το ιξώδες του περιεχομένου του στομάχου και του εντέρου, οδηγεί σε πιο αργή απορρόφηση και απελευθέρωση της γλυκόζης στην κυκλοφορία. Με αυτόν τον τρόπο, απαιτείται χαμηλότερη έκκριση ινσουλίνης για τη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της ινσουλινοευαισθησίας. Συνεπώς, οι β-γλυκάνες μπορούν να συμβάλλουν στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο διαβητικών ασθενών και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη σε υγιή άτομα.

Αύξηση του αισθήματος κορεσμού: Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση γευμάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε β-γλυκάνες σχετίζεται με αυξημένο αίσθημα κορεσμού, υποδεικνύοντας τον πιθανό ρόλο των β-γλυκανών στη ρύθμιση της όρεξης. Συνεπώς, αν και τα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την επίδραση τους στο σωματικό βάρος δεν είναι ξεκάθαρα, οι β-γλυκάνες αποτελούν ένα συστατικό που θα μπορούσε δυνητικά να αποτελέσει σύμμαχο στην προσπάθεια απώλειας βάρους.

Ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος: Ερευνητικά δεδομένα από εργαστηριακές μελέτες παρέχουν ενδείξεις σχετικά με την επίδραση των β-γλυκανών στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ειδικότερα, έχει φανεί ότι σχετίζονται με αύξηση ορισμένων ανοσολογικών δεικτών και κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος και βελτίωση της απόκρισης του οργανισμού έναντι των λοιμώξεων.

Χριστίνα Κασταρού, επιστημονική συνεργάτης neadiatrofis.gr