

8 τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχουμε τονίσει πολλές φορές τη σημασία των φυτικών ινών στη διατροφή, από πολλές απόψεις. Ας δούμε και πώς θα τις αυξήσουμε στη διατροφή μας για καλύτερα αποτελέσματα.

Οι φυτικές ίνες στη διατροφή μας κλείνουν... τακτικό ραντεβού με την τουαλέτα, ωφελώντας την υγεία του εντέρου και καταπολεμώντας προβλήματα δυσκοιλιότητας, ενώ τα οφέλη τους επεκτείνονται και στη μείωση του κινδύνου για εγκεφαλικό, υπέρταση και καρδιαγγειακές παθήσεις, κάνοντας καλό και στη δίαιτα, καθώς διατηρούν το αίσθημα κορεσμού για περισσότερη ώρα, διώχνοντας την πείνα μακριά.

Με απλά λόγια, οι φυτικές ίνες είναι κάτι που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά δεν χωνεύει ποτέ -στην πραγματικότητα παραμένουν σχεδόν το ίδιο από το πιάτο μέχρι την... τουαλέτα- και υπάρχουν σε 2 κατηγορίες, διαλυτές και αδιάλυτες.

Οι διαλυτές φυτικές ίνες μετατρέπονται σε ζελέ στο στομάχι και επιβραδύνουν την πέψη, βοηθώντας στη μείωση της χοληστερίνης και της γλυκόζης του αίματος, ενώ οι μη διαλυτές παραμένουν ανέπαφες σε όλη τη διαδρομή μέχρι το έντερο, μετατρέποντας τα... απόβλητα του οργανισμού μας σε πιο βαριά και μαλακά, έτσι ώστε να περνούν από το έντερο πιο εύκολα. Παρά τις διαφορές των

δύο ειδών, κανένα δεν απορροφάται από τον οργανισμό.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση φυτικών ινών είναι το λιγότερο 25 γραμμάρια την ημέρα, γι' αυτό πρέπει να ξέρετε καλά τις τροφές που σας παρέχουν τις περισσότερες φυτικές ίνες, έτσι ώστε να κάνετε έξυπνες διατροφικές επιλογές.

Φακές (15,6 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι, μαγειρεμένες)

Ένα από τα αγαπημένα φαγητά αυτού που ασχολείται με το μαγείρεμα, οι φακές απαιτούν ελάχιστο κόπο για το μαγείρεμά τους και μπορούν να ταιριάξουν σε πολύ περισσότερα πιάτα από άλλα όσπρια. Δοκιμάστε να τις προσθέσετε στη σαλάτα, να τις αναμείξετε μαζί με κινόα και μανιτάρια, να τις προσθέσετε σε μπιφτέκια λαχανικών κ.ο.κ.

Μαύρα φασόλια (15 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι, μαγειρεμένα)

Με τόσο υψηλό ποσοστό φυτικών ινών ήρθε η ώρα να βάλετε λίγο... μαύρο χρώμα στη διατροφή σας, ξεκινώντας από τα μαύρα φασόλια. Συνδυάστε τα με γλυκοπατάτα και πιπεριές και λάβετε μαζί με τις φυτικές ίνες και πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης.

Αγκινάρες (10,3 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά 1 μέτρια αγκινάρα μαγειρεμένη)

Κουβαλάνε τις περισσότερες φυτικές ίνες ανά μερίδα σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο λαχανικό, παρ' όλ' αυτά, όμως, δεν μπαίνουν συχνά στο πιάτο μας. Δοκιμάστε να τις μαγειρέψετε ψητές με lime, σκόρδο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι ή σε σούπα.

Βατόμουρα (7,6 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι)

Ένα από τα πιο πλούσια φρούτα σε φυτικές ίνες, το βατόμουρο μπορεί κάλλιστα να μπει στη σαλάτα σας, ενώ συγκαταλέγεται ανάμεσα στις υπερτροφές, με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, αντιοξειδωτικά και φυλλικό οξύ.

Αρακάς (8,8 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι, μαγειρεμένος)

Με αρκετά σημαντική ποσότητα φυτικών ινών σε μία μόλις μερίδα του, ο αρακάς μπορεί να βρει μια θέση στο τραπέζι σας σε διάφορες μορφές. Αν δεν σας γοητεύει η... λαδερή του έκδοση, βράστε τον και προσθέστε τον στη σαλάτα, σε μπιφτέκι λαχανικών, στο ρύζι ή κάντε τον πουρέ.

Αχλάδια (5,5 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά μέτριο φρούτο)

Τα αγαπημένα αχλάδια είναι μια καλή επιλογή για να αυξήσετε τις φυτικές ίνες στη διατροφή σας. Κι αν τα έχετε βαρεθεί σκέτα, δοκιμάστε τα σε αχλαδόπιτα, βράστε τα σε κρασί, νερό και χυμό λεμονιού και συνδυάστε τα με λιωμένη σοκολάτα υγείας, προσθέστε τα ψιλοκομμένα στη σαλάτα σας ή συνδυάστε τα στο φαγητό σας με το χοιρινό ή το κοτόπουλο.

Μπρόκολο (5,1 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι, βρασμένο)

Μια υπερτροφή που έχει γίνει λατρεία τα τελευταία χρόνια, καθώς μπορεί να αξιοποιηθεί με διάφορους τρόπους, το μπρόκολο είναι επίσης πλούσιο και σε

βιταμίνη C, τονώνοντας το ανοσοποιητικό σας. Δοκιμάστε το βραστό ή ψητό, με σκόρδο, λάδι, λεμόνι και λίγο αλάτι και συνοδέψτε τον πουρέ σας, το κρέας κ.ά.
Λαχανάκια Βρυξελλών (4,1 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι, βρασμένα)
Μην σας τρομάζει η λίγο πικρή τους γεύση. Συνδυάστε τα με σος μελιού και μουστάρδας για να τα γλυκάνετε και να τα καταναλώσετε στην απολαυστική τους μορφή, λαμβάνοντας τις βιταμίνες τους, όπως η C, η K, η A και η E.

Πηγή: clickatlife.gr