

Αυξήστε τις φυτικές ίνες με νόστιμους τρόπους

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Η πρόσληψη περισσότερων φυτικών ινών μπορεί να είναι πιο εύκολη (και πιο εύγευστη) από ότι νομίζετε!

Φυτικές ίνες και ψιμωλικής άλεσης (ή **Οι φυτικές ίνες**) είναι από τα πιο εύκολα συστατικά που μπορείτε να ενσωματώσετε στην δίαιτα σας, και από τα πιο σημαντικά. Εν τω μεταξύ πολλά άτομα δεν προσλαμβάνουν όσο χρειάζεται, περίπου 25-30 γραμμάρια, που είναι η συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία για μια υγιή διατροφή. Ανεπαρκής πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης αρκετών προβλημάτων υγείας, περιλαμβανόμενης της δυσκοιλιότητας, της υψηλής χοληστερόλης, της αύξησης βάρους, του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου και του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Τι είναι οι φυτικές ίνες;

Οι φυτικές ίνες είναι το ινώδες τμήμα του φυτού που το σώμα μας δεν μπορεί να χωνέψει. Γι' αυτό όταν διέρχεται από το γαστρεντερικό σύστημα, λειτουργεί σαν σκούπα, μαζεύοντας όλα τα άχρηστα υπολείμματα από την πέψη των τροφών. Οι ίνες βρίσκονται σε πολλά τρόφιμα, αλλά υπάρχουν και σε συμπληρώματα διατροφής. Δείτε μερικούς εύκολους τρόπους για να προσθέσετε τις φυτικές ίνες στην διατροφή σας. [\(περισσότερα...\)](#)