

Οι φυτικές ίνες, το «μυστικό» της υγιεινής διατροφής

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό: [inshape.com.c](#) -

Αντί να ανησυχούμε για τον γλυκαιμικό δείκτη και τους υδατάν-θρακες, θα πρέπει να επικεντρωθούμε στην κατανάλωση άφθονων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, σύμφωνα με ανασκόπηση μελετών που δημοσιεύε-ται στο επιστημονικό έντυπο *Journal of the American Dietetic Association*.

Ο Δρ Γκλέν Γκέσσερ από το Πανεπι-στήμιο της Βιρτζίνια επανεξέτασε 140 μελέτες για την πρόσληψη υδατανθρά-κων και τον Δείκτη Μάζας Σώματος και βρήκε μικρή σχέση μεταξύ του γλυκαιμικού δείκτη των τροφών και του ΔΜΣ. Μάλιστα πολλές μελέτες είχαν υψηλό γλυκαιμικό φορτίο και συσχετίστηκαν με χαμηλότερο ΔΜΣ.

Η εντύπωση ότι η κατανάλωση τροφών με υψηλό γλυκαιμικό φορ-τίο είναι προβληματική, μάλλον έχει διατυπωθεί πολλές φορές. Αλ-λά τελικά αποδεικνύεται ότι οι δίαιτες με πολλούς υδατάνθρακες εί-ναι υγιεινές, διότι πολλά τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες εί-ναι επίσης πλούσια και σε φυτικές ίνες και άλλες επωφελείς ουσίες για την υγεία του οργανισμού, όπως τα αντιοξειδωτικά.

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως, ειδικά αυτά που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες

είναι πολύ υγιεινά και θα πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα. Αξίζει να σημειωθεί ότι κατά μέσο όρο οι ενήλικες καταναλώνουν σχεδόν 10-15 γραμμάρια φυτικές ίνες καθημερινά, την μισή δηλαδή από τη συνιστώμενη ελάχιστη ποσότητα.

Οι δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες προάγουν την ταχεία απώλεια βάρους αλλά είναι δύσκολο για τα άτομα να τις ακολουθήσουν πιστά και για μακρά χρονικά διαστήματα.

Πηγή: Εφημερίδα Ελευθερία του Λονδίνου, αρ. φύλ. 454, Πέμπτη 31 Ιανουαρίου 2008