

# Ο ρόλος των φυτικών ινών στη διατροφή μας

Είτε τις προσλαμβάνουμε από τα δημητριακά πρωινού και τα μαύρα ζυμαρικά είτε από τα φρούτα και τα λαχανικά, οι φυτικές ίνες δεν πρέπει να λείπουν από τη διατροφή μας.

Επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι οι καταναλωτές αναζητούν στις ετικέτες των τροφίμων το διατροφικό ισχυρισμό "πλούσιο σε φυτικές ίνες". Σε μια πρόσφατη μελέτη του Διεθνούς Συμβουλίου Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα οι καταναλωτές ανέφεραν τις φυτικές ίνες ως το κορυφαίο συστατικό που αναζητούν, όταν επιλέγουν τρόφιμα ή ποτά με οφέλη για την υγεία.

Ωστόσο το γεγονός ότι οι καταναλωτές δηλώνουν ότι θέλουν να τρώνε πε-

ρισσότερες φυτικές ίνες, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι τρώνε αρκετές. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες προσλαμβάνουν λιγότερη από τη μισή της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης των 19 - 38 γραμμαρίων.

Οι διατροφολόγοι εμφανίζονται επιφυλακτικοί στη σύσταση ορισμένων τροφίμων με προσθήκη φυτικών ινών, ιδίως όταν είναι πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη, αλάτι ή λίπος.

«Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες είναι απαραίτητες: φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως», επισημαίνει η Joanne Slavin, καθηγήτρια διατροφής στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα. «Δεν αρκεί όμως να φάτε μία μπάρα δημητριακών για να προσλάβετε την απαραίτητη ποσότητα φυτικών ινών και ι-

σως δεν είναι και ό,τι καλύτερο δεδομένης της υψηλής θερμιδικής αξίας που ενδεχομένως έχει.» Τι συνιστούν οι διατολόγοι; Να προσπαθούμε να σταθμίσουμε τα οφέλη των φυτικών ινών με τα πιθανά μειονεκτήματα που έχει η -συχνή- κατανάλωσή τους.

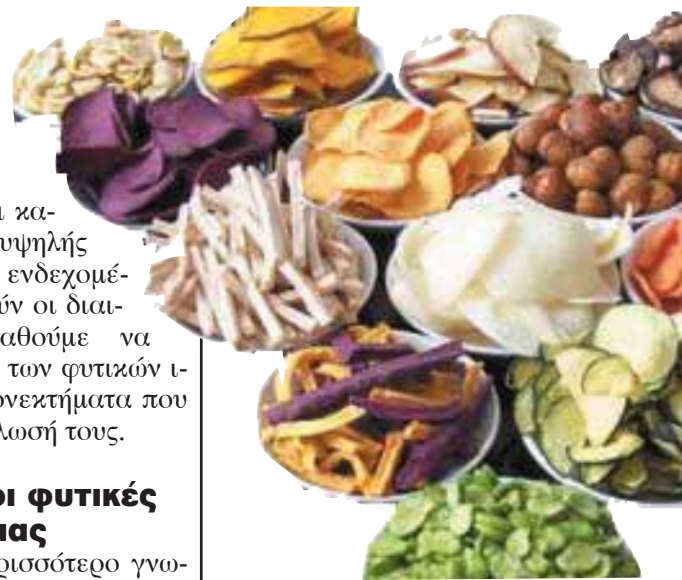
## Τι προσφέρουν οι φυτικές ίνες στην υγεία μας

Μπορεί να είναι περισσότερο γνωστές για τη συμβολή τους στην καλή λειτουργία του εντέρου, φαίνεται όμως ότι οι φυτικές ίνες μπορούν να βοηθήσουν και στην απώλεια βάρους αρκεί να καταναλώνονται σωστά.

Επιδρούν ευεργετικά στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και βοηθούν στην πρόληψη και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Πρόσφατες μελέτες έχουν συνδέσει τις φυτικές ίνες με την αποτροπή του καρκίνου του παχέος εντέρου και με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.

Μεμονωμένες διαλυτές ίνες, όπως η πηκτίνη, το πίτουρο ρυζιού ή βρώμης, μειώνουν τόσο τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα όσο και της χοληστερόλης LDL, της «κακής χοληστερόλης». Η πρόσληψη φυτικών ινών -ιδιαίτερα όταν εντάσσεται σε μία ισορροπημένη διατροφή, χαμηλή σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη- προστατεύει από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σημαντικός είναι ο ρόλος των φυτικών ινών και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Οι φυτικές ίνες αυξάνουν το χρόνο διέλευσης των τροφών από το γαστρεντερικό σωλήνα, μειώνοντας το διαθέσιμο χρόνο απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών τους συμπεριλαμβανομένων και των θερμιδογόνων συστατικών. Επιπλέον λόγω του μεγάλου όγκου τους μένουν περισσότερο χρόνο στο έντερο και δημιουργούν αίσθημα κορεσμού, γεγονός που αποτρέπει το τσιμπολόγημα παχυντικών σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.



## Μπορούμε να τρώμε πολλές φυτικές ίνες;

Η υπερβολική κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως φούσκωμα και αέρια, ειδικά όταν δεν είστε συνηθισμένοι σε δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες. Μάλιστα σε ορισμένες συσκευασίες τροφίμων αναγράφεται ότι η μεγάλη κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές.

Ακολουθήστε τις συστάσεις των διαιτολόγων :

\* Προσθέστε περισσότερες φυτικές ίνες σταδιακά στη διατροφή σας. Αφήστε το σώμα σας να προσαρμοστεί στα αυξημένα επίπεδα για 1 ή 2 εβδομάδες πριν αυξήσετε την ποσότητα και πάλι.

\* Φροντίστε να πίνετε άφθονα υγρά.

\* Μην καταναλώνετε πολλές φυτικές ίνες σε ένα γεύμα. Προσπαθήστε η πρόσληψη φυτικών ινών να καταναμεται στα γεύματα όλης της ημέρας.

\* Επιλέξτε προϊόντα με τουλάχιστον 8 γραμμάρια φυτικών ινών ανά μερίδα. Αυτό είναι περίπου το 1/3 της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για τις γυναίκες και τα παιδιά. Με αυτό τον τρόπο θα έχετε το μέγιστο όφελος με τις λιγότερες θερμίδες.

\* Προσπαθήστε να φθάσετε τα επίπεδα της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών καταναλώνοντας αρκετά δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά.

## Το πράσινο τσάι προστατεύει (και) από την κατάθλιψη

Ασιδίδια κατά της κατάθλιψης, αλλά και μέσο επαναφοράς της καλής διάθεσης αποδεικνύεται το πράσινο τσάι, ειδικά για ανθρώπους μεγάλης ηλικίας. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν Ιάπωνες ερευνητές που αποδίδουν το γεγονός στα χημικά στοιχεία ευεξίας που περιέχονται σε αυτόν τον τύπο τσαγιού. Πολλές μελέτες συνδέουν την κατανάλωση πράσινου τσαγιού με τη μείωση των ψυχολογικών προβλημάτων. Αυτή τη φορά ο δόκτωρ Καϊζτούμ Νίου, του Πανεπιστημίου Τοχόκου με την ομάδα του, ανακάλυψε ότι τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες -ιδίως άνω των 70 ετών- που καταναλώνουν περισσότερα από τέσσερα φλιτζάνια πράσινο τσάι ημερησίως έχουν 44% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν συμπτώματα κατάθλιψης. Αυτό προέκυψε από τη μελέτη 1.058 υγιών ηλικιωμένων αντρών και γυναικών. Περίπου το 34% των αντρών και το 39% των γυναικών είχαν συμπτώματα κατάθλιψης σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύεται στο τεύχος του Δεκεμβρίου της ιατρικής επιθεώρησης «American Journal of Clinical Nutrition».

Συνολικά 488 άτομα που μετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι έπιναν τέσσερα ή περισσότερα φλιτζάνια πράσινο τσάι ημερησίως, οι 284 τα μείωσαν σε δύο με τρία και οι υπόλοιποι καταλάωναν ένα ή λιγότερα την ημέρα. Η προφανής συνέπεια της κατανάλωσης περισσότερης ποσότητας πράσινου τσαγιού ήταν ο περιορισμός των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Αντίθετα, από την έρευνα δεν προκύπτει καμία σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση μαύρου ή μείγματος μαύρου και πράσινου τσαγιού ή του καφέ με τον περιορισμό των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

### 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**

με την Έλλη Κάμπος,

**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκά Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155 και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:** (02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

**Διεύθυνση:** Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212  
**e-mail:** conn01@optushome.com.au

**web:** GREEK RADIO 1683