

12. Važnost biljnih vlakana za zdravlje

Autor Suzana Jankoviæ, dr.med.

Dosadašnja istraživanja ukazuju na neophodnost biljnih vlakana u održavanju normalne funkcije probavnoga trakta. Važnost biljnih vlakana za zdravlje

Biljna vlakna složene su mješavine tvari koje se sastoje od raznih polisaharida - celuloze, biljnih smola, pektina, agara, gume, hemiceluloze. Imaju pozitivan utjecaj na ljudsko zdravlje, u prevenciji i liječenju kroničnih bolesti.

Prema rastvorljivosti u vodi dijele se na topiva i netopiva biljna vlakna. Većina hrane biljnoga podrijetla sadrži obje vrste vlakana u različitim količinama i omjerima. Npr. zobene pahuljice bogate su biljnim smolama i dobar su izvor viskoznih vlakana, dok pšenične mekinje sadrže više nerastvorljivih komponenata. Zeleno povrće i žitarice dobri su izvori celuloze, a poslije žitarica i drugi prehrambeni proizvodi od cijelog zrna imaju najveći sadržaj hemiceluloze. Mahunarke i proizvodi od zobi najbolji su izvor biljnih smola, a jabuke i limunasto voće sadrže velike količine pektina.

Celuloza nema neku veću vrijednost u prehrani ali, tvoreći glavnu masu neprobavljive hrane, stimulira rad crijeva i pospešuje njihovo pražnjenje. Dosadašnja istraživanja ukazuju na neophodnost biljnih vlakana u održavanju normalne funkcije probavnoga trakta. Hrana s visokim sadržajem vlakana zahtijeva žvakanje, a žvakanje stimulira lučenje pljuvačke i sekreciju želućanih sokova. Rastvorljiva vlakna povećavaju viskoznost i ljepljivost sadržaja u želucu. Viskoзна vlakna usporavaju pražnjenje želuca i daju osjećaj sitosti. Povećavaju volumen stolice i djeluju na brzinu, odnosno vrijeme prolaza hrane kroz debelo crijevo. Volumen stolice povećava se neprobavljivim i nefermentiranim materijalom, vezanjem vode i bakterijskih stanica. Kapacitet upijanja vode nekih vrsta biljnih vlakana mijenja se u zavisnosti od fizičkih karakteristika hrane. Smatra se da su vlakna iz žitarica najvažnija za normalnu funkciju crijeva; ona povećavaju količinu stolice i sprečavaju zatvor.

Prehrana bogata biljnim vlaknima utječe na smanjenu potrebu inzulina i poboljšanje regulacije glukoze kod dijabetičara, a utječe i na sniženje lipida i holesterola u krvi. Stoga je prehrana koja sadrži namirnice bogate biljnim vlaknima, s malim sadržajem masnoća, a uključanjem jednostruko zasićenih masnih kiselina (maslinovo ulje), djelotvorna u liječenju srčanih oboljenja i dijabetesa. Vlakna djeluju na skraćivanje vremena prolaza u crijevima i na taj način smanjuju vrijeme izloženosti debeloga crijeva potencijalnim kancerogenima.

U svakodnevnoj prehrani poželjno je uzimati 20-40 g vlakana dnevno, u namirnicama: žitaricama, mahunarkama (soja, leća), zelenom i korjenastom povrću, voću, a ne kao poseban dodatak hrani.

Topiva biljna vlakna imaju važan fiziološki učinak u smanjenju rizičnih čimbenika povezanih s prehranom. Prehrana siromašna biljnim vlaknima povezana je s bolestima srca, rakom debeloga crijeva i rektuma, proširenim venama i gojaznošću.

Autorica: Suzana Jankoviæ, dr.med. - "Pedeset savjeta za zdravlje"

Uredila: mr. sc. Marijan Erceg, dr. med.

Izvor: www.zdravlje.hr - Projekt "Promicanje zdravlja" - Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Sadržaj priručnika "Pedeset savjeta za zdravlje" nije zamjena za posjet liječniku. Sve savjete i preporuke za liječenje trebete potražiti kod kvalificiranog zdravstvenog djelatnika.