

Dijetalna vlakna - kako pomažu u mršavljenju i koliko ih trebate unositi?



Dijetalna vlakna neophodna su za **zdravu prehranu** i pružaju mnoge **zdravstvene prednosti**. Vjerojatno ste već čuli preporuke da jedete više vlakana, ali znate li zašto su vlakna toliko dobra za vaše zdravlje?

Dijetalna vlakna, uglavnom u **voću, povrću, cjelovitim žitaricama i mahunarkama**, su najpoznatija po svojoj **sposobnosti sprječavanja zatvora**, no namirnice koje sadrže vlakna mogu pružiti i druge zdravstvene prednosti, kao što je **pomoć u održavanju zdrave tjelesne težine, smanjenje rizika od dijabetesa i bolesti srca**.

Odabrati ukusne namirnice bogate vlaknima nije teško. Saznajte koliko dijetalnih vlakana trebate, koje su namirnice koje ga sadrže, te kako ih dodati u prehranu.

Što su dijetalna vlakna?

Za razliku od ostalih sastavnica hrane, kao što su masti, proteini ili ugljikohidrati, **dijetalna vlakna se ne probavljaju u vašem tijelu**. Umjesto toga, ona prolaze relativno netaknuta kroz želudac, tanko crijevo, debelo crijevo te izlaze van iz vašeg

tijela.



Vlakna se obično klasificiraju kao **topiva vlakna** (otapaju se u vodi) i **netopiva vlakna** (ne otapaju se u vodi):

Topiva vlakna

Ovaj tip vlakana se **otapa u vodi da se dobije materijal nalik gelu**. To može pomoći u **smanjenju kolesterola u krvi i smanjenju razine glukoze**.

Topiva vlakna nalaze se u **zobi, grašku, grahu, jabukama, agrumima, mrkvi i ječmu**.

Netopiva vlakna

Ovaj tip vlakana **potiče kretanje materijala kroz probavni sustav i povećava stolicu**, tako da mogu biti od koristi onima koji se bore s **nepravilnim stolicama ili zatvorom**.

Netopiva vlakna nalaze se u **pšeničnom brašnu, pšeničnim mekinjama, orasima, grahu i povrću**, kao što su **cvjetača, zeleni grah i krumpir**, koji su jako dobri izvori netopivih vlakana.

Većina biljne hrane, kao što su **zobene pahuljice i grah**, sadrže i topiva i netopiva vlakna. Međutim, količina vlakana u hrani varira te je preporučljivo jesti raznoliku hranu bogatu vlaknima.

Prednosti dijete s visokim udjelom vlakana

Dijeta sa visokim udjelom vlakana ima brojne prednosti, koje uključuju:

- **Normaliziranje stolice**

Dijetalna vlakna **povećavaju učestalost stolice** te ju **omekšavaju** i tako **manjuju šanse za zatvor**. Vlakna također mogu pomoći i kod **proljeva**, jer ona upijaju vodu.

- **Pomoć u održavanju zdravlja crijeva**

Dijeta sa visokim udjelom vlakana može **manjiti rizik od razvoja hemoroida i bolesti probavnog trakta**.

- **Snižava razinu kolesterola u krvi**

Topiva vlakna koja se nalaze u **grahu, zobi, lanenom sjemenu i mekinjama** mogu pomoći u **manjenju ukupne razine kolesterola u krvi** snižavanjem lipoproteina niske gustoće ili "lošeg" kolesterola.

Istraživanja su također pokazala da vlakna mogu imati i druge **zdravstvene prednosti za srce**, kao što su **manjenje krvnog tlaka i upala**.

- **Pomaže u kontroli razine šećera u krvi**

Kod osoba s **dijabetesom**, posebno topiva vlakna mogu **usporiti apsorpciju šećera i poboljšati razinu šećera u krvi**. Zdrava prehrana koja uključuje netopiva vlakna može **manjiti rizik od razvoja dijabetesa tipa 2**.

- **Pomaže u postizanju zdrave težine**



Namirnice sa **visokom koncentracijom vlakana** obično zahtijevaju **više vremena za žvakanje**, što daje vašem tijelu vremena da registrira kad više niste gladni, tako da je **manje vjerojatno da ćete više pojesti**.

Također kad primjenjujete dijetu sa visokim udjelom vlakana **duže ćete ostati siti**, a namirnice bogate vlaknima obično imaju i **puno manje kalorija**.

Još jedna prednost dijetalnih vlakna je **prevencija raka debelog crijeva**.

Koliko vlakana trebate?

Institut za medicinu, koji pruža savjete znanstveno utemeljene u područjima medicine i zdravlja, daje **sljedeće dnevne preporuke za odrasle**:

50 godina ili manje:

- **Muškarci:** 38 grama
- **Žene:** 25 grama

51 ili više godina:

- **Muškarci:** 30 grama
- **Žene:** 21 gram

Doznajte više u našim tekstovima:

- [Vlakna - kako pomažu u mršavljenju?](#)
-

Zašto su vlakna važna za zdravlje?

-

Glukomanan - topiva vlakna za zdravo mršavljenje