

Zašto su vlakna važna za zdravlje?

Dijetalna vlakna su složeni ugljikohidrati, koja se ne probavljaju u cjelosti, ali imaju vrlo važne funkcije u probavnom sistemu. Vlakna nam daju osjećaj sitosti i pomažu dobru probavu (nazivaju se još i “čistači crijeva”).

Najbolji izvor dijetalnih vlakana su mahunarke. Pored vlakana, mahunarke su dobar izvor proteina, željeza, cinka, kalija i folne kiseline.

Dodatni izvor vlakana su voće, povrće, integralne žitarice, orašasti plodovi i sjemenke. Uvijek treba dati prednost integralnim žitaricama, u odnosu na rafinirane, budući da integralne žitarice sadrže dragocjena vlakna, koja se odstranjuju u procesu prerade žitarica u bijelo brašno.

Vlakna se dijele na viskozna (topiva) i neviskozna (netopiva). Topiva vlakna prisutna su u zobu, ječmu, voću i mahunarkama i imaju mnoge dobrobiti za opće zdravlje:

- daju osjećaj sitosti (što sprječava prejedanje)
- umanjuju nivo kolesterola u krvi
- usporavaju apsorpciju glukoze u krv (posebno važno za osobe oboljele od dijabetesa)
- sprječavaju opstipaciju

Netopiva vlakna prisutna su u integralnoj riži, mahunarkama, povrću i nekim vrstama voća. Ova vlakna pomažu peristaltiku (pokrete crijeva) i važna su za probavu: djeluju kao “čistači” crijeva.

Preporučena dnevna doza vlakana za muškarce je 38g, a za žene 25 g. Za ilustraciju, pogledajte tabelu:

| NAMIRNICA | KOLIČINA VLAKANA (približno u gramima) |
|----------------------------|--|
| Jedna manja jabuka | 3 g |
| Zdjelica kuhanog graha | 8 g |
| Zdjelica kuhane leće | 5 g |
| Kriška integralnog kruha | 1.5 g |
| Zdjelica zobenih pahuljica | 4 g |
| 1 žlica lanenih sjemenki | 3 g |

Raznovrsna vegetarijanska i makrobiotička prehrana uglavnom opskrbljuju probavni sistem sa sasvim dovoljno vlakana. Ukoliko je vaša prehrana siromašna voćem i

povrćem (preporuke liječnika su pet porcija voća i povrća na dan), pobrinite se da u prehanu uvstite više mahunarki, povrća, integralnih žitarica, sjemenki, orašastih plodova, te svježe voće i voćne salate.