

VLAKNINE

Ljubljana, 4. 3. 2012

Kazalo:

VLAKNINE

UVOD.....	3
DELITEV.....	4
NETOPNE VLAKNINE.....	4
TOPNE VLAKNINE.....	4
Vlaknine v vsakdanji prehrani.....	6
VIRI.....	6

UVOD

Prehransko vlaknino uvrščamo v skupino ogljikovih hidratov in je osnovni gradbeni material v listih, poganjkih in koreninah rastlin. Ker je encimi v želodcu in tankem črevesu ne morejo razgraditi, skozi prebavno cev, natančneje skozi tanko črevo, prehaja skoraj neprebavljena. Razen deleža teže določenega živila ne predstavljajo nobene energije.

Vlaknine so brez energijske vrednosti.

DELITEV

Vlaknine delimo na topne balastne snovi: pektini in različne rastlinske gume (guma gvara, traganta), ter na netopne balaste: celuloza, hemiceluloza in lignin. Za ohranitev zdravja potrebujemo tako ene kot druge.

NETOPNE VLAKNINE

Netopne, ki jih najdemo v sadju, zelenjavi, oreščkih, stročnicah, otrobih, ječmenu, rižu in polnozrnatih izdelkih, vežejo nase žolčno kislino in druge škodljive spojine iz črevesja in njegove okolice, s tem pa pospešijo njihovo izločanje iz telesa. Netopne vlaknine povečujejo količino blata in tako pripomorejo, da ostanki hrane potujejo skozi prebavno cev hitro in z lahkoto. Preprečujejo zaprtje, ki ga povezujemo s hemeroidi in povečanim tveganjem za črevesne bolezni, poleg tega pa pomaga telesu, da hitreje odstrani škodljive snovi. Lahko znižajo izkoristek hranil s počasnim praznjenjem želodca, pospešeno peristaltiko črevesja in upočasnjeno absorpcijo hranil. Različne vrste neprečiščenih polnozrnatih žit, vsebujejo veliko vlaknin, ki so v zunanji plasti zrna.

Delno ali povsem se lahko prebavi le s pomočjo bakterij v debelem črevesu, zato telesa ne oskrbuje z energijo, kot je to značilno za preostale ogljikove hidrate (sladkor, škrob ...), ampak skrbi za dobro prebavo in občutek sitosti. V črevesu namreč nabrekne in spodbudi črevesno gibanje oziroma peristaltiko. Tako preprečuje zaprtje in vnetna obolenja črevesja.

TOPNE VLAKNINE

Topne vlaknine pa opravljajo vzdrževalna dela v arterijah in vežejo nase kisline za prebavo, ki vsebujejo holesterol. Za tvorbo manjkajočih količin kisline morajo jetra iz krvi posrkati dodaten holesterol, zaradi česar se zniža vrednost holesterola v krvi.

ZAKAJ SO VLAKNINE POMEMBNE

1. Razstrupljajo organizem
2. Pomagajo pri zaprtju
3. Pomagajo pri hujšanju
4. Vpliv na holesterol
5. Vpliv na sladkorno bolezen
6. Preventiva pri polipih in raku debelega črevesa

Razstrupljajo organizem

Z zadostnim vnosom vlaknin v naše telo preprečujemo zastajanje odpadnih snovi v debelem črevesu in njihovo razpadanje ter absorpcijo toksinov nazaj v telo.

Pomagajo pri zaprtju

Tako topna kot netopna vlakna skrbijo za povečano maso blata in vežejo na sebe večjo količino vode, kar olajša praznjenje črevesja.

Pomagajo pri hujšanju

Ker vlaknine zaradi svojih značilnosti ob prisotnosti tekočine povečajo volumen so tudi odlično sredstvo pri zniževanju telesne teže. Obrok vlaknin lahko nadomesti obrok hrane. Ko vlaknine nabreknejo, dobimo občutek sitosti, kar nam omogoča, da namesto obroka hrane zaužijemo le obrok vlaknin, ki ima samo 15 - 20 kalorij.

Vpliv na holesterol

Topne vlaknine v dvanajsterniku vežejo žolčne kisline, iz katerih nastajajo žolčne soli in jih s pomočjo blata odvajajo iz telesa. Tako je onemogočena resorbcija žolčnih kislin iz tankega črevesa nazaj v jetra, kjer se iz njih dela holesterol LDL, povzročitelj arterioskleroze.

S pomočjo vlaknin se žolčne kisline izločajo iz organizma. Z rednim uživanjem rastlinskih vlaknin pa se nivo holesterola normalizira, s čimer se zmanjša tveganje za obolenja srca in ožilja.

Vpliv na sladkorno bolezen

Topne vlaknine delujejo večinoma v tankem črevesu. Nase vežejo vodo in skupaj z njo tvorijo želatinasto snov, ki zajame molekule glukoze in upočasni resorbcijo sladkorja kar povzroči boljši metabolizem glukoze. Zato po obroku ne pride do hitre spremembe sladkorja v krvi. Tako se zmanjša potreba po insulinu, hormonu, ki ga pankreas proizvaja z namenom, da lahko naše telo uporablja glukozo kot vir energije.

Preventiva pri polipih in raku debelega črevesa

Tako topne kot netopne vlaknine lahko pod vplivom mikroflore v debelem črevesu fermentirajo. Proces fermentacije je koristen za črevesje, ker zagotavlja energijo za razmnoževanje koristnih bakterij. Mikroorganizmi, ki se hitro razmnožujejo, za svoj razvoj izkoristijo azotne odpadne snovi, ki so potencialno karcinogene, če se dlje časa zadržujejo v debelem črevesu.

Vlaknine v vsakdanji prehrani

Optimalna količina dietnih vlaknin v vsakdanji prehrani zdravega človeka je 30 do 40 gramov in niha glede na dnevni vnos kalorij.

Predpisano količino topnih vlaknin lahko zlahka zaužijete že za zajtrk, če vam uspe vase spraviti porcijo ovsenih kosmičev, grenivko in dve rezini polnozrnatega kruha.

Pri netopnih pa se boste morali bolj potruditi, zaužiti boste morali dovolj žitaric, sadja in zelenjave, če boste pretiravali, pa bodite pripravljeni na obstransko dogajanje v črevesju.

VIRI

<http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/balastne-snovivlaknine-v-prehrani/>

http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/vo-kaksna-je-razlika-med-topnimi-in-netopnimi-vlakninami/?utm_source=aktivni.si&utm_medium=referral&utm_campaign=relatedlevo

<http://www.fitnessdaneu.com/?stran=preberi&id=78>