

Produkty bogate w błonnik



Opis wskazówki

Błonnik w diecie jest niezbędny dla prawidłowej pracy układu pokarmowego. Regularne spożywanie produktów bogatych w błonnik wspomaga nasze trawienie. Błonnik to nic innego jak węglowodany, które nie ulegają trawieniu ani wchłanianiu w jelicie.

Błonnik pokarmowy pełni kluczową rolę w procesach trawiennych, a one z kolei wpływają na funkcjonowanie całego organizmu. Prawidłowa, bogata w błonnik dieta może przynieść wiele korzyści naszemu zdrowiu. Sprawdź, jakie produkty są źródłem błonnika.

Co to jest błonnik?

Błonnikiem określa się substancje o pochodzeniu roślinnym, które nie ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym człowieka. Odgrywa on bardzo ważną rolę w procesach trawiennych. To on pobudza jelita do wydalania toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Wyróżnia się dwa rodzaje błonnika pokarmowego: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Każdy z nich działa w zupełnie inny sposób.

Błonnik rozpuszczalny (gumy, pektyny) wiąże wodę i pęcznieje w żołądku, dając poczucie sytości. Tworzy żelową konsystencję wypełniającą żołądek, czego następstwem jest spowolnienie wchłaniania węglowodanów i opóźnienie momentu, w którym pokarm opuszcza żołądek. Oczyszczanie organizmu z metali ciężkich i toksycznych produktów przemiany materii to również zasługa błonnika rozpuszczalnego. Zmniejsza on również stężenie cholesterolu, zwiększa wydalanie tłuszczów i działa hamująco w czasie biegunek.

Błonnik nierozpuszczalny (celuloza, ligniny) wchłania wodę, ale się w niej nie rozpuszcza, za to działa jak wypełniacz. Reguluje wypróżnienia poprzez zmiękczenie stolca i zwiększenie jego objętości. Wędrując przez przewód pokarmowy, nierozpuszczalne frakcje błonnika działają jak miotła oczyszczająca układ pokarmowy z zalegających resztek.

Błonnik w diecie

Zalecana przez dietetyków, dzienna ilość spożywanego błonnika to 20-40 g.

Pierwszym objawem niedostatecznej zawartości błonnika w diecie są zwykle nieprzyjemne zaparcia. Długotrwały niedobór tego składnika może znacznie zaburzyć funkcjonowanie układu pokarmowego i doprowadzić do poważniejszych chorób (cukrzyca, miażdżyca, nadwaga, otyłość, nowotwory jelita grubego).

Również nadmiar błonnika niekorzystnie odbija się na zdrowiu. Może spowodować problemy z wchłanianiem tłuszczu, co w dalszej kolejności zaburzy wchłanianie niektórych witamin (A, D). Podobnie ze związkami mineralnymi takimi jak cynk, wapń, żelazo, magnez czy witamina B12 – ich wchłanianie również może zostać zachwiane przez nadmiar błonnika, co wpłynie negatywnie na funkcjonowanie układu krwionośnego i nerwowego.

Błonnik umożliwia utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i glukozy we krwi, zwiększa wydzielanie soków trawiennych, wpływa na funkcjonowanie jelit, pomaga ograniczyć apetyt i zapewnia długotrwałe uczucie sytości, co sprawia że jest kluczowym składnikiem w przypadku diet odchudzających.

Źródła błonnika

Najlepszym źródłem błonnika są rośliny, w tym produkty zbożowe (m.in. płatki, otręby, pieczywo razowe i pełnoziarniste), warzywa, owoce (zwłaszcza suszone) a także rośliny strączkowe, kasze oraz orzechy.

Warzywa bogate w błonnik

By zapewnić sobie odpowiednią dawkę błonnika, warto sięgać po: