

Tudja, hogy mi a rostús táplálkozás előnye?

A legtöbbünknek fogalmunk sincs, hogy mennyi rostot tartalmaznak azok az ételek, amiket elfogyasztunk. Mégis sokan vannak azok, akiknél az adag duplájára lenne szükség. A szakmai ajánlások szerint naponta 20-35 g élelmi rostot kellene elfogyasztanunk. Főleg a zöldségek, gyümölcsök, gabonák, magvak és hüvelyesek tartalmaznak élelmi rostokat. Ön vajon mennyit fogyaszt belőlük?

Az élelmi rostok csökkentik a koleszterinszintet, enyhítik vagy megszüntetik a székrekedést, lassítják az emésztést, és segítenek fogyni is. Csökkentik az ételek energiatartalmát, és lassítják az emésztést, vagyis az energia felszívódását.

Egyes

vizsgálatok azt is kimutatták, hogy nagy mennyiségű rost fogyasztásával segíthetjük a cukorháztartásunkat, és növelhetjük az inzulin hatékonyságát. Ezért van az, hogy azok az emberek, akik több rostot fogyasztanak, soványabbak, és kevésbé hajlamosak elhízásra az életkor előrehaladtával.

Érdeemes tudni, hogy néhány vizsgálat szerint a magas rosttartalmú étrend csökkenti a vastagbélrák és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Az élelmi rostok különösen fontos hatást gyakorolnak a szívbetegségek kialakulására. Sok rost fogyasztása mellett lassabban alakulnak ki az érlemezésedésre jellemző elváltozások az erek falán. Csökkentik továbbá az LDL-koleszterinszintet („rossz” koleszterin), és növelik a HDL-koleszterin szintjét („jó” koleszterin).

A legelőnyösebb hatást akkor érhetjük el, ha minél több élelmi rostot fogyasztunk: nőknél 25 gramm, férfiaknál 30 gramm a javasolt napi adag. Érdeemes fokozatosan növelni a bevitt rostmennyiséget, hogy elkerüljük a hirtelen átállás következtében kialakuló kellemetlen hasi tüneteket.

Fontos

tudni, hogy kétféle élelmi rost létezik: az egyik vízben nem oldódik, ebből a típusból sok található a gabonafélékben, répában, paradicsomban és káposztában. Fogyasztásuk nyomán aktivizálódnak a bélmozgások, és csökken a vastagbélproblémák gyakorisága. A vízben oldódó rostok nagy mennyiségben vannak almában, körtében, eperben és a zabban. Ezek csökkentik a bélben a koleszterin felszívódását és a vércukorszint növekedését az étkezések után.

Forrás: WebMD

Kapcsolódó cikkek:

Az omega-3 zsírsavak szerepe a táplálkozásban és a

gyógyításban

Koenzim Q10 - az életerő