

## Εδώδιμες ή Φυτικές ίνες



### Τι είναι

Οι φυτικές ίνες συνιστούν τα βρώσιμα μέρη των φυτικών τροφίμων, τα οποία δε μπορούν να διασπαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό και κατ' επέκταση να απορροφηθούν από το λεπτό έντερο. Στην κατηγορία αυτοί ανήκουν οι μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, πηκτίνη, β-γλυκάνες), οι ολιγοσακχαρίτες (πχ ινουλίνη), οι λιγνίνες καθώς και άλλα φυτικά συστατικά (πχ κηροί). Επίσης στις φυτικές ίνες ανήκει και ένας τύπος αμύλου, γνωστός και ως ανθεκτικό άμυλο (περιέχεται σε όσπρια, ημιαλεσμένους σπόρους και σιτηρά και ορισμένα δημητριακά πρωινού).

### Πηγές

Οι φυτικές ίνες βρίσκονται σε όλα τα φυτικά τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά. Ταξινομούνται σε δυο κατηγορίες **διαλυτές** & **αδιάλυτες** (ανάλογα με τη διαλυτότητά τους στο νερό). Και οι δυο κατηγορίες απαντώνται σε διαφορετικές αναλογίες σε τρόφιμα όπως τα ακόλουθα:

Νιφάδες βρώμης, κριθάρι, όσπρια, λαχανικά & φρούτα, πατάτες,  
ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά ολικής αλέσεως, σπόροι & ξηροί καρποί  
καστανό ρύζι κ.α.

### Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η ημερήσια πρόσληψη 25 gr φυτικών ινών θεωρείται επαρκής για τους **ενήλικες**. Για τα **παιδιά (>1ος έτους)** η ημερήσια πρόσληψη των φυτικών ινών βασίζεται σε αυτή των ενηλίκων με κατάλληλη προσαρμογή στην ενεργειακή τους πρόσληψη (2gr φυτικών ινών /MJ). Η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών δρα προς όφελος της υγείας του ανθρώπου καθώς σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων & σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, όπως επίσης και καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους & πρόληψη ενάντια στη δυσκοιλιότητα.