Błonnik w zdrowej diecie

Pokarmy bogate w błonnik zwykle są bardziej sycące. Ponieważ nasz organizm nie wchłania błonnika, pokarmy takie są również dość niskokaloryczne i mogą pomóc w odchudzaniu. Ponieważ mogą się one również przyczynić do wyrównania poziomu cholesterolu i glukozy we krwi, rozsądne jest zwiększenie spożycia błonnika.

Oto jak można to osiągnąć:

• **Nie wolno zapominać o śniadaniu.** Skromny posiłek z pełnych ziaren zbóż i owoców zapewnia aż jedną trzecią dziennego zapotrzebowania na błonnik. Należy porównać zawartość błonnika w różnych płatkach śniadaniowych i wybrać te, które zawierają go najwięcej (polecamy płatki zawierające 3 g błonnika na porcję). Należy także pamiętać o sprawdzeniu zawartości soli i cukru. Sporo błonnika rozpuszczalnego o niskim indeksie glikemicznym zawierają również musli i płatki owsiane. Zamiast białego pieczywa należy jeść chleb pełnoziarnisty i dodawać do płatków śniadaniowych posiekane owoce.

• **Jadać fasolę i soczewicę, które są świetnymi źródłami błonnika.** Należy je spożywać w całości; zanim ich skóra zostanie strawiona, musi ulec rozkładowi w naszym żołądku, to zaś oznacza, że stężenie glukozy we krwi będzie wzrastało wolniej. Fasolę można dodawać do sałatek oraz do gulaszy albo, po podgrzaniu, napełniać nią placki tortilli. Fasola w sosie pomidorowym z puszki zawiera cukier, ale jest cennym źródłem błonnika rozpuszczalnego i ma niemal taki sam indeks glikemiczny jak banan.

• **Jadać skórki.** Zamiast obierać owoce i warzywa ze skórki, należy je myć i zjadać w całości; obranie ziemniaka powoduje utratę około jednej trzeciej błonnika. Tego cennego składnika dostarczają również pestki jagód i kiwi oraz jabłka zjadane ze skórką.

• **Dodawać do posiłków warzywa.** Jarzyny, takie jak marchew i seler, są cennym źródłem błonnika. Należy je dodawać do potraw duszonych, zup, sałatek, kanapek i makaronu. Świeże, mrożone, a nawet z puszki – wszystkie warzywa są cenne.

• **Zrezygnować z jadania białego chleba na rzecz pieczywa ziarnistego.** Wybierając pieczywo, należy kupować raczej pełnoziarniste i razowe niż białe. Trzeba zawsze sprawdzać informacje na etykiecie, ponieważ niektóre tak zwane pieczywa ciemne w rzeczywistości zawierają niewiele więcej błonnika niż chleb biały, a ciemny kolor zawdzięczają barwnikom lub melasie.

• **Pić więcej płynów.** Kiedy spożywamy więcej błonnika, powinniśmy koniecznie pić dużo płynów.

Fot. Adobe Stock