Niedoceniany błonnik

Błonnik ma o wiele więcej zalet, niż niegdyś zakładano. Dzięki najnowszym badaniom zaczynamy coraz lepiej poznawać właściwości tego ważnego składnika naszego pożywienia, który może być pomocny w zapobieganiu nowotworom, chorobom sercowo-naczyniowym, cukrzycy typu 2. i wielu innym chorobom.

Błonnik pokarmowy to zjadane przez nas pokarmy pochodzenia roślinnego, takie jak celuloza i otręby, które nie są trawione ani wchłaniane w jelitach. Odgrywa on ważną rolę w zapobieganiu zaparciom i innym przewlekłym problemom trawiennym.
Zwykle mówi się o dwóch głównych rodzajach błonnika:
• **Błonniku nierozpuszczalnym** – obecnym w pełnoziarnistych płatkach zbożowych, otrębach, brązowym ryżu, orzechach, nasionach, warzywach i skórce warzyw korzeniowych. Przemieszcza się w jelitach w prawie niezmienionej postaci, wchłaniając aż do 15 razy więcej wody niż sam waży. Dzięki temu zwiększa się objętość stolców i tempo usuwania produktów przemiany materii z organizmu, co z kolei zapobiega zaparciom i działa korzystnie na kondycję jelit.
• **Błonniku rozpuszczalnym** – obecnym w pełnoziarnistych płatkach zbożowych, owocach, warzywach strączkowych i innych warzywach. Błonnik rozpuszczalny rozpuszcza się w wodzie i przybiera galaretowatą konsystencję, dzięki której czujemy się najedzeni. Spowalniając procesy trawienne, pomaga regulować stężenie cukru i insuliny we krwi, zmniejszając tym samym ryzyko cukrzycy typu 2. Przyczynia się także do obniżenia stężenia „złego” cholesterolu LDL, łącząc się z nadmiarem cholesterolu w jelitach.

Jak zwalcza choroby

Naukowcy odkrywają obecnie, że chodzi o coś więcej niż tylko „rozpuszczalność” i „nierozpuszczalność” błonnika. Oddziaływanie żywności bogatej w błonnik jest o wiele bardziej

złożone i dalekosiężne, niż wcześniej myślano. Pewne korzystne właściwości błonnika przypisuje się temu, w jaki sposób różne składniki produktów bogatych w błonnik wchodzą w interakcje z miliardami niezbędnych do życia bakterii zamieszkujących jelita. Oddziaływania te, na przykład, wzmacniają układ odpornościowy, dzięki czemu organizm lepiej radzi sobie z chorobami; mogą nawet poprawiać nastrój i pamięć – o czym wspomina amerykański profesor Gregory Freund z University of Illinois w artykule opublikowanym w 2012 roku na łamach czasopisma „Metabolism”. Badania dowiodły również ważnej roli, jaką odgrywa błonnik w odżywianiu – a tym samym wzmacnianiu – bakterii zamieszkujących nasze jelita. Naukowcy twierdzą, że najlepiej jeść bardzo dużo różnych produktów bogatych w błonnik – podobnie jak my, owe bakterie potrzebują bowiem do życia urozmaiconej diety składającej się z wielu substancji zaliczanych do błonnika. Gdy bakterie mają się dobrze, my również.

Czego dowiodły badania

Walka z nowotworem – badania wykazały związek między dietą bogatą w błonnik a mniejszym ryzykiem nowotworów jelit, jak również jamy ustnej, krtani i piersi. Z badań wynika również, że ochronne działanie błonnika pochodzącego z płatków zbożowych jest silniejsze niż obecnego w owocach, warzywach strączkowych i innych warzywach.

Zdrowsze serce – dieta bogata w błonnik pokarmowy zmniejsza ryzyko wielu problemów określanych ogólnym terminem „choroby serca”. Z najnowszych badań wynika, że regularne spożywanie każdych dodatkowych 10 g błonnika może zmniejszać ryzyko zgonu w wyniku chorób serca o 27 procent.

Ochrona przed cukrzycą – dieta bogata w błonnik stabilizuje poziom cukru we krwi oraz pozwala zaspokoić apetyt przy spożyciu mniejszej ilości kalorii, dzięki czemu łatwiej nam kontrolować masę ciała.

Łagodzenie problemów trawiennych – aż 30 procent osób na całym świecie cierpi na rozmaite problemy trawienne, takie jak zespół jelita drażliwego, zaparcia i biegunki. Spożywanie błonnika często okazuje się pomocne. Dieta bogata w błonnik skutecznie usuwa produkty przemiany materii z układu pokarmowego i może zmniejszać uczucie wzdęcia towarzyszące problemom z trawieniem.

Błonnik w walce z otyłością – zamiast stosować niskowęglowodanową dietę odchudzającą, o wiele mądrzej jest spożywać więcej produktów bogatych w błonnik. Osoby, których dieta zawiera dużo błonnika, są zazwyczaj szczuplejsze od osób niestosujących takiej diety.

Nastrój i energia – zwiększenie ilości błonnika w diecie może też sprawić, że będziemy odczuwać mniejsze zmęczenie. Już dziesięcioprocentowy wzrost spożycia błonnika zmniejsza uczucie zmęczenia i podnosi poziom energii po kilku tygodniach. Naukowcy podejrzewają, że błonnik poprawia nastrój i dodaje energii, ponieważ przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu.

Jak jeść wystarczająco dużo?

Dużo błonnika znajdziemy na przykład w truskawkach, winogronach i innych owocach. Mniej więcej 40 procent błonnika w typowej diecie pochodzi ze zbóż, 20 procent z warzyw, 13 procent z ziemniaków i około 10 procent z owoców oraz orzechów. Niektóre produkty dostarczają obu rodzajów błonnika. Większość z nas nie spożywa wystarczającej ilości błonnika. W Polsce za wystarczające spożycie uważa się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn w wieku 19–65 lat 25 g błonnika, a powyżej 66 lat 20 g. Specjaliści zalecają 25–35 g dziennie, z czego przynajmniej 6 g powinien stanowić błonnik rozpuszczalny. Dzieci potrzebują mniej: od około 12 g w wieku 4–6 lat do 20 g w wieku 11–14 lat. Najlepiej jadać różnorodne produkty bogate w błonnik.

ŹRÓDŁA BŁONNIKA:

- Mąka owsiana
- Płatki owsiane i pszenne
- Soczewica
- Jabłka
- Pomarańcze
- Gruszki
- Otręby owsiane
- Truskawki
- Orzechy
- Siemię lniane
- Fasola
- Gotowany groch suszony
- Jagody
- Ogórki
- Seler naciowy
- Marchewka
- Ziemniaki

ŹRÓDŁA BŁONNIKA NIEROZPUSZCZALNEGO:

- Płatki zbożowe pełnoziarniste
- Otręby pszenne
- Otręby kukurydziane
- Pestki/nasiona
- Orzechy
- Jęczmień
- Kuskus razowy
- Ryż brązowy
- Kasza pszenna bulgur
- Cukinia
- Seler naciowy
- Brokuły
- Kapusta
- Cebula
- Pomidory
- Marchewka
- Ogórki

• Fasolka szparagowa
• Ciemnozielone warzywa liściaste
• Rodzynki
• Winogrona
• Skórka warzyw korzeniowych
• Ziemniaki w mundurkach

Proste sposoby na błonnik

Jeśli do tej pory nie dostarczaliśmy organizmowi zalecanej dawki błonnika, nie wprowadzajmy radykalnych zmian. Niektórzy na początku zmiany diety mogą odczuwać nieprzyjemne, krępujące skutki uboczne w postaci gazów. Najlepiej zacząć od śniadania – u osób jedzących płatki zbożowe o wysokiej zawartości błonnika prawdopodobieństwo spożycia dziennej zalecanej dawki jest o 80 procent wyższe. Następnie stopniowo, tydzień po tygodniu, należy zwiększać ilość jedzenia zawierającego błonnik.

Do produktów bogatych w błonnik należą soczewica i nasiona strączkowe, takie jak czarna fasola, fasola kidney i pinto, dlatego warto gotować zupy na bazie soczewicy czy gulasze z fasolą. Owoce, takie jak jabłka czy gruszki, najlepiej jadać ze skórką, ponieważ w niej właśnie kryje się więcej błonnika. Należy także czytać informacje podane na etykietach, aby wybierać produkty bogate w błonnik. Oto kilka przykładów dobrych produktów, dzięki którym zwiększymy ilość błonnika w jadłospisie. Za każdym razem, kiedy przygotowujemy posiłek, pamiętajmy o błonniku.

Oto rady, jak zwiększyć nieco jego ilość w daniach głównych i przekąskach:

• Dodaj świeżych lub suszonych owoców do płatków śniadaniowych – dodatkowe punkty za śliwki suszone.
• Zastąp biały makaron makaronem pełnoziarnistym.
• Nie obieraj ziemniaków ani owoców – w skórce kryje się większość błonnika.
• Napełnij posiekanymi, surowymi warzywami razowe chlebki pitta.

- Podaj na obiad dwa warzywa i mączyste ziemniaki lub kaszę.
- Dodaj soczewicy, grochu łuskanego lub fasoli do zupy.
- Spróbuj pieczonych batatów zamiast zwykłych ziemniaków.

Korzyści w każdym wieku

Błonnik jest potrzebny przez całe życie. Badania dowodzą, że kobiety spożywające dużo warzyw i owoców rodzą z reguły zdrowsze dzieci, które zwykle przejmują upodobania żywieniowe matki. Dorosłym dieta bogata w świeże warzywa i owoce oraz zboża pomaga utrzymać dobrą kondycję i ustrzec się przed poważnymi chorobami, o których była mowa wcześniej. W późniejszym wieku, gdy z reguły stajemy się mniej aktywni i gdy jelita nie pracują już tak efektywnie jak kiedyś, błonnik pokarmowy przynosi ulgę w zaparciach i innych dolegliwościach jelitowych. Ze względów zdrowotnych na pewno opłaca się jeść więcej błonnika.

Fot. Shutterstock