Vlakna… i vaše zdravlje

Ako malo prolistate besplatne ponuđene časopise u ljekarnama sigurno ćete naići na tekstove o vlaknima. Ako u samoposlugama sa prehrambenim namirnicama obratite pozornost na deklaracije, naići ćete na mnogo informacija o vlaknima.

Što su ustvari vlakna

Vlakna su naši saveznici u očuvanju zdravlja. Ona se nalaze u namirnicama koje su nam na svakodnevno na dohvat ruke. To su ugljikohidrati iz biljaka, koji se razgrađuju na razne vrste šećera. Šećeri pak našim tjelesnim stanicama služe za dobivanje energije.

Čemu služe vlakna

Izbacivanjem stolice naš organizam se rješava svega onoga što mu nije potrebno ili što mu šteti. No crijeva nisu samo kanali za otpad. U zadnjih nekoliko godina sve više se piše o važnosti crijeva kao organa. U njima se stvaraju čak i neki hormoni i obrambene tvari. Ako čovjek nema redovitu stolicu njegov se organizam puni nepotrebnim i otrovnim tvarima. Lijena crijeva koče stvaranje imuniteta. Vlakna pak potiču crijeva na brži rad i tako čiste tijelo. Vlakna nam daju osjećaj sitosti. Zbog toga manje jedemo i održavamo poželjnu tjelesnu težinu. Ona snižavaju šećer u krvi, pa time, nakon ručka, sprečavaju pojavu popodnevnog umora. Vlakna snižavaju i masnoće u krvi.

U ženskom tijelu stvara se hormon estrogen. Ako ga se stvori previše, žena dobiva akne po koži, ima neredoviti menstrualni ciklus, ima ciste na jajnicima, pati od predmenstrualnog sindroma (par dana prije menstruacije žena je nervozna, razdražljiva, ima nesanicu, bolne dojke, otečene zglobove). Vlakna vežu na sebe višak estrogena i transportiraju ga sa stolicom napolje. Zato je za dobro žensko zdravlje potrebno imati svakodnevno stolicu.

Loša prehrana

To je prehrana bez vlakana koja obiluje masnoćama životinjskoga porijekla (svinjetina, slanina, mast, čvarci, kobasice), rafiniranim namirnicama (bijelo brašno, tjestenina, bijela riža, šećer, margarin). Takva prehrana uzrokuje dobroćudne i zloćudne tumore na crijevima. Crijevni tumori u početku ne bole, pa se zato kasno otkrivaju, najčešće prekasno za operaciju.

U našim crijevima nalaze se i korisne i štetne bakterije. Štetne bakterije u crijevima itekako potiču pojavu raka, srčanih bolesti, depresije ili Alzheimerove bolesti. Štetne bakterije se u crijevima hrane razgrađenim namirnicama koje ne sadrže vlakna.

Kampanje za rano otkrivanje tumora crijeva

Naše hrvatsko zdravstvo već godinama organizira korisne kampanje za rano otkrivanje tumora na crijevima. Na svoju kućnu adresu ljudi određenih godišta rođenja poštom dobiju specijalne papiriće na koje je potrebno staviti mrvicu stolice i pošiljku poštom vratiti natrag u laboratorij. Takva pretraga rano otkriva tumore na crijevima. To može čovjeku spasiti život. No ljudi u Hrvatskoj su nemarni prema svojemu zdravlju. Oni se u premalom postotku odazivaju na takve kampanje. Posljedica jest da u Hrvatskoj imamo vrlo mnogo bolesnika sa tumorima na crijevima.

Skladište vlakana

Vlakna se nalaze u voću i povrću. Zato je dobro jesti banane, krastavce, rajčicu, brokulu, mrkvu, krumpir, prokulicu, grah, mljevene lanene sjemenke, chia sjemenke, zobene pahuljice, psyllium ljuskice, bademe, orahe, lješnjake, kikiriki, leću, slanutak, jabuke i kruške s korom, šljive, naranče sa bijelom tankom pokožicom, cjelovite žitarice, kukuruz, jogurt obogaćen vlaknima.

Dragi čitatelji! Za zdravu prehranu napunite pola tanjura povrćem, a ostatak cjelovitim žitaricama, proteinima te zdravim mastima (riba, piletina, puretina, maslinovo ulje…).

Vrste vlakana
1.Vlakna topljiva u vodi: Ona se nalaze u chia sjemenkama, lanenim sjemenkama, mahunarkama (grah, bob, grašak, slanutak), jabukama, malinama, šljivama, kruškama, smokvama, u većini povrća. Topljiva vlakna vežu na sebe u crijevima neželjene bakterije i toksine.
2.Netopljiva vlakna: Ona vežu na sebe vodu i tako omekšavaju tvrdu stolicu. Njih ima u cjelovitim žitaricama, kukuruzu, leći, povrću, mahunarkama, salatama.

Pravilo „Pet namirnica dnevno“
Za dobro zdravlje trebalo bi dnevno pojesti pet namirnica: npr. zdjelicu zobenih pahuljica, jabuku (ili krušku), pola šalice povrća, integralnu tjesteninu, zdjelicu salate, jogurt obogaćen vlaknima, krišku kruha (raženog, zobenog, kukuruznog ili integralnog).
Potaknite ljude do kojih vam je stalno da se zdravo hrane. Ja to također činim.
Razmišljajte što jedete! Uvedite male promjene! Budite prijatelj svojim crijevima!