

#POTVRĐENO ANALIZOM VIŠE OD 200 STUDIJA#

Rezultati velike analize utemeljene na 185 opservacijskih i 58 kliničkih studija provedenih u posljednjih 40 godina upućuju na to da konzumiranje većih količina cjelovitih žitarica, povrća i voća, odnosno vlaknastih namirnica smanjuje rizik od ranije smrti od karcinoma i srčanih bolesti, prenosi Medical News Today.

Znanstvenici i organizacije koje se bave zdravljem već dugo podsjećaju na višestruku korist od konzumiranja hrane bogate vlaknima, no koliko je moderni čovjek uistinu unosi u organizam, pitanje je koje je potaknulo Svjetsku zdravstvenu organizaciju da osnuje povjerenstvo koje je analiziralo rezultate i objavilo ih u časopisu Lancet.

Svrha ankete bila je razviti nove smjernice u konzumaciji vlaknaste hrane te ustanoviti koji ugljikohidrati najviše štite od nezaraznih bolesti i sprečavaju povećanje tjelesne težine.

"Korist od unosa u organizam vlaknastih namirnica veća je nego što smo ranije mislili", kazao je Jim Mann, suautor istraživanja i profesor nutricionizma na Medicinskom fakultetu Otago.

Voditelj studije profesor Andrew Reynolds s istog sveučilišta kazao je da su on i kolege proučili 185 opservacijskih i 58 kliničkih studija provedenih u posljednjih 40 godina na ukupno 4600 ljudi.

Proučavali su incidenciju nekih kroničnih bolesti te stopu preuranjenih smrtnih slučajeva kao njihovu posljedicu.

Radilo se o koronarnim bolestima srca, kardiovaskularnim bolestima, moždanom udaru, dijabetesu tipa 2, raku debelog crijeva i čitavom nizu karcinoma povezanih s pretilošću, poput raka dojke, raka endometrija, raka jednjaka i raka prostate.

Znanstvenici su ustanovili da je opasnost od preuranjene smrti uslijed bilo kojeg navedenog uzroka bila za 15 do 30 posto manja kod osoba u čijoj je prehrani vlaknasta hrana bila nazastupljenija, u odnosu na osobe koje su konzumirale namirnice s manje vlakana.

Rizik od obolijevanja od koronarnih srčanih bolesti, moždanog udara, dijabetesa tipa 2 i karcinoma debelog crijeva bio je za 16 do 24 posto niži kod onih koji su redovito jeli hranu bogatu vlaknima.

Dakle, zaključili su da **konzumacija već 25 do 30 grama vlakana dnevno ima zaštitni učinak na organizam, a svakih osam grama dnevno više smanjuje ukupnu smrtnost, kao i incidenciju srčanih bolesti, dijabetesa tipa 2 i raka debelog crijeva za pet do 27 posto.**

Treba istaknuti da je i tjelesna težina osoba koje konzumiraju puno vlaknaste hrane manja nego kod ostalih, oni imaju niži tlak, šećer i vrijednosti kolesterola te manji rizik od razvoja moždanog udara ili karcinoma dojke.

Znanstvenici podsjećaju da vlakna čiste debelo crijevo djelujući poput četkanja. Takav učinak pridonosi čišćenju bakterija i ostalih nakupina u crijevima što istodobno smanjuje rizik od raka

Namirnice koje morate jesti za prevenciju razvoja karcinoma i srčanih bolesti

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 14 Siječanj 2019 12:52

Objavljeno: Ponedjeljak, 14 Siječanj 2019 12:52

debelog crijeva.

Planirate li u prehranu uvesti više vlaknaste hrane, vodite računa i o tomu da hranu treba dobro sažvakati te da tijekom dana treba piti više vode.

Probavnom sustavu potrebno je određeno vrijeme da se prilagodi novome načinu prehrane jer bi iznenadno povećanje količine vlaknastih namirnica isprva moglo rezultirati neugodnom nadutošću, plinovima, grčevima i smanjenim apetitom.

Vodite računa i o tomu da ne konzumirate previše vlaknaste hrane, a to je 70 grama ili više. Premda rijetko, takva prehrana može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema poput nedostatka hranjivih tvari u organizmu ili probavnim problemima.

Nije naodmet spomenuti da **jedna kriška kruha od cjelovitih žitarica sadrži dva grama vlakana, šalica kuhane brokule pet grama, jedna naranča tri grama. Nadalje, u jednoj šalici graška nalazi se čak 16,3 grama vlakana (najbolje bi bilo jesti sušena mlada zrna), potom u 100 grama chia sjemenki ima 34,4 grama vlakana, u 100 grama lanenih sjemenki 27 grama, a u sto grama malina 6,5 grama.**

Visoka količina vlakana nalazi se još i u avokadu, artičokama, u grahu, bademima, zobnim žitaricama, leći, slanutku, kruškama, jabukama, mrkvi i cikli.

(Hina)

