

RÁGJUNK ROSTOSAT!

Mostanában sokat emlegetjük a rostús táplálkozás jótékony hatásait. Ezúttal részletesebben foglalkozunk a rostok szerepével, és bemutatjuk, mi mindenben található. **SZÖVEG: BARABÁS JULIA**



A sokszor fogyókúragyilkosnak is titulált szénhidrátok egyik típusa kis molekulákból áll, natív cukroknak vagy diszacharidoknak, ismertebb nevükön kettős cukroknak is hívják őket – mondja dr. Hidvégi Edit egyetemi adjunktus, gasztroenterológus. – Mivel viszonylag könnyen felszívódnak, hirtelen megemelik a vércukorszintet, és elmulasztják ugyan az éhségérzetet, de könnyen elraktározódnak, ráadásul zsír formájában. Azért hizlalnak, mert kevés energiát használnak fel, viszont sokat adnak a szervezetnek. Ilyenek a cukorkák, a csokoládék, az édességek, de a gyümölcslevelekben, sőt a gyümölcsökben lévő cukrok (fruktóz) is. A tejben lévő cukor is ennek a csoportnak a tagja, amely szintén hamar fel tud szívódni, ezért cukorbetegnek „hipózás” esetén is szokták ajánlani a tejivást.

A kenyér, a tészta, a burgonya, a kukorica hosszú szénláncú szénhidrátokat tartalmaz, amelyeket keményítők néven ismerhetünk. Ezek lassabban szívódnak fel, nehezebben emészthetők. Az enzimek hatására egy-két darabos cukorokká darabolódnak, de mivel ez a folyamat hosszabb időt vesz igénybe, és energiát von el, a keményítők kevésbé hizlalnak. Természetesen ez azért mennyiségfüggő – teszi hozzá dr. Hidvégi Edit –, hiszen egy szem kockacukor és másfél kiló kenyér elfogyasztása esetén egyértelmű, melyik jár súlyosabb következményekkel.

A rostanyagok viszont a bél emésztőenzimjei számára minimálisan lebontható molekuláncok, amelyek, mivel nem emészthetők meg, a bélben maradnak. Ennek, vagyis az emészthetetlenségüknek és a fel nem szívódásuknak köszönhetően sok anyagot

Magas rosttartalmú élelmiszerek:

- búzaesíra, hajdina, búzakorpa, köles, zabpehely,
- teljes kiőrlésű lisztek: búza, rozs, kukorica, hajdina, köles, zab, szója,
- fényezetlen rizs, barna rizs, vadrizs,
- alma, banán, birsalma, fekete ribizli, málna, egres, eper, meggy, narancs, naspolya, fekete szeder, szőlő, ananász,
- káposztafélék, karalábé, sárgarépa, brokkoli, zeller,
- hüvelyesek: babfélék, borsó, lencse, csicseriborsó, szója,
- lenmag és a belőle készült olaj (erős hashajtó!), mák, mandula.

képesek a bélben tartani, illetve oda vissza is szívni. A víz visszaszívásának például az a jótékony következménye, hogy a folyadék egy része nem szívódik fel a vastagbélben, így a széklet lazábbá válik. Székrekedés, összeálló vagy bogyós, kemény széklet esetén szinte kötelező a magas rosttartalmú ételek fogyasztása – mondja a gasztroenterológus. – A rost vízszívó képességének köszönhetően kitölti a gyomrot, így nem érezzük üresnek, ezért szokták a fogyókúrázóknak is ajánlani a rendszeres fogyasztását. És az is kedvelt tulajdonsága, hogy mivel nem szívódik fel, energiát sem ad a szervezetnek, tehát nem hizlal.

Régebben úgy tartották – mondja dr. Hidvégi Edit –, hogy a sok rostos étel fogyasztása csökkenti a vastagbél-daganat kialakulásának kockázatát. Mostanában ezt cáfolják, de valóban van olyan összefüggés, hogy a gyakori székrekedés a bél kitágulását, kiöblösödését (divertikulózis)

A rostok a koleszterintartalmú anyagok, zsírok fölszívódását gátolják.

eredményezheti, ahol a pangó bélváladékban előfordulhatnak daganatos elváltozások.

A rostok a koleszterintartalmú anyagok, zsírok fölszívódását gátolják. Igaz, a koleszterintermelésben létezik egy belső szabályozás is, nem minden szívódik fel, amit megesszünk és nem

Jó tudni!

A rostos ételek vitamint és ásványi anyagokat is tartalmaznak. A rostok visszatartják a vizet a bélben, így a széklet lazább lesz.

csak attól lesz magas a széklet-koleszterin-szint, hogy sok tojást eszünk. Néhány éve azt mondták, ha ez az érték magas, egy darabot sem lehet elfogyasztani, ma már ebben is a mértékletesség a lényeg. Tény, hogy nem hasznos túl sok tojást fogyasztani, mert a belső koleszterin- és lipídtermelés következtében túlzottan megemelkedhet a vérszintje.

Rostok találhatóak a teljes kiőrlésű lisztből készült termékekben, ezeknél ugyanis felhasználják az egész búzaszemet. A hántolás mértékétől függ, hogy barna, félbarna vagy fehér a liszt és a belőle készült péksütemény. Sok rostanyag, főleg pektin található a zöldségekben, gyümölcsökben, főleg az almában, a banánban és a rizsben. Nem véletlen, hogy a hasmenés esetén javasolt diéta éppen ezeket tartalmazza, mert a vízvisszatartáshoz hasonlóan megkötik a mérgeanyagokat a bélben, így rendezik a bélműködést. |

