

Skaidulinės medžiagos

KAS YRA SKAIDULOS?

Skaidulos – angliavandeniai, kurių gausu augaliniame maiste.

Jų žmogaus plonoji žarna nevirškina ir neįsisavina, jų tiesiog neskaido virškinamojo trakto fermentai, o nukeliavę į storąjį žarnyną jie tampa gerųjų bakterijų maistu ir taip palaiko mūsų žarnyno mikroflorą.

Skaidulinės medžiagos taip pat skirstomos į tirpias ir netirpias.

Daugiau vandenyje tirpstančių skaidulinių medžiagų yra vaisiuose ir daržovėse, o netirpstančių – grūduose.



KUO SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS SVARBIOS ŽMOGUI?

Viena pagrindinių jų savybių – palaikyti pastovų gliukozės kiekį kraujyje, o tai padeda išvengti II tipo cukrinio diabeto. Skaidulinės medžiagos, pavyzdžiui, pilno grūdo produktai, padidina maisto tūrį, sukeldamos sotumo jausmą, o tai leidžia išvengti persivalgymo ir nutukimo. Dėl šių savybių skaidulos svarbios ir gydant kai kurias virškinamojo trakto ligas (vidurių užkietėjimą, polipus), jų nauda įrodyta ir storosios žarnos vėžio prevencijai. Skaidulos svarbios iš organizmo šalinant blogąjį cholesterolį, o tai svarbu širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai bei gydymui. Be to, skaidulinės medžiagos sugeria ir šalina radioaktyviąsias medžiagas bei sunkiuosius metalus ir palengvina vitaminų sintezę žarnyne.

KAIP SU MAISTU GAUTI DAUGIAU SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ?

Rekomenduojama dieną pradėti nuo sveikatai palankių ir sočių pusryčių: Puikus maistas ryte – pilno grūdo kruopų ar dribsnių košė, kurią galima gardinti šviežiais maltais linų sėmenimis, vaisiais ar uogomis. Pusryčiaujant rekomenduojama su maistu gauti apie 10 g skaidulinių medžiagų. Lygiai tiek pat reikėtų suvalgyti ir per pietus. Tam tereikia pasirinkti bent pusę lėkštės daržovių. Dar 5 g skaidulų galima gauti priešpiečių ir pavakarių metu, jei valgysite daržovių, vaisių, riešutų ar sėklų, rinksitės, pavyzdžiui, ankštinių daržovių užtepėles ar sumuštinčius su viso grūdo duonele ir salotomis. Vakarienei taip pat patariama rinktis daržovių ir taip suvartoti dar 5 g skaidulų.

Kiekvieno valgymo metu būtina suvalgyti daržovių ar vaisių (pastarųjų mažiau), taip pat per dieną bent vieną porciją pilno grūdo gaminių: kruopų, dribsnių, viso grūdo duonelės, taip pat saują sėklų ar riešutų (ypač graikinių, nes šie be skaidulų turi ir omega-3 rūgščių).

Suaugusiam žmogui rekomenduojama per parą suvalgyti 25-35 g skaidulinių medžiagų, mažiems vaikams (nuo metų amžiaus) 8-12,5 g ir su amžiumi normas vis didinti.

Per mažas skaidulinių medžiagų vartojimas gali lemti ligas ir negalavimus: nutukimą, vidurių užkietėjimą, dirgliosios žarnos sindromą, diabetą, net akmenis inkstuose ir kai kuriuos onkologinius susirgimus.

Literatūra:

- M. Jakimavičius, 2017. Maistinių skaidulų nauda žmogaus organizmui. Dietetika ir sveikata: dabartis ir perspektyvos Respublikinės mokslinės praktinės konferencijos tezės.
- R. Bogušienė, 2024. Skaidulinės medžiagos: kuo jos naudingos ir kokiame maiste jų daugiausiai? Prieiga per internetą: <https://ramintabogusiene.lt/skaidulines-medziagos-kuo-jos-naudingos-ir-kokiame-maiste-ju-daugiausiai/>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt