

Emészthetetlen szénhidrátok – a „rostok”



Ismert, hogy a szénhidrátok a szervezet legkönnyebben mozgósítható energiaforrásai, bár vannak olyan szénhidrátok is, melyek nem jelentenek energiaforrást az emberi szervezet számára. Lássuk, mit takar a „szénhidrátok” fogalma!

Felépítésüknél fogva egyszerű és összetett szénhidrátokról beszélhetünk:

Egyszerű szénhidrátok:

Cukrok: szőlőcukor, gyümölcscukor, tejcukor, répacukor stb.

Összetett szénhidrátok:

Keményítők – kenyér, liszt és lisztes áruk, burgonya, rizs, szárazfőzelékek stb.

Rostok – zöldségek, főzelékek, gyümölcsök, gabonákban levő rostok

Felszívódás szempontjából pedig emészthető és nem emészthető szénhidrátokról beszélünk.

Emészthető szénhidrátok: egyszerű szénhidrátok (cukrok) és keményítők

Nem emészthető szénhidrátok: növényi rostok (diétás illetve élelmi rostok)

Tehát, amikor azt halljuk, hogy milyen egészségtelen a szénhidrátok fogyasztása, nem árt, ha eszünkbe jut, hogy nem csak a fehér liszt, cukor, krumpli (melyek cukorbetegnek is kevésbé ajánlottak) tartalmaz szénhidrátot, hanem a zöldség, gyümölcs is. A zöldségek, gyümölcsök mellett a gabonák héjában is található rost, ami olyan szénhidrát, ami emészthetetlen, így ha esszük, nem lesz inzulinigénye.

Akkor miért is beszélünk mégis egy olyan szénhidrátról, melyet az emberi szervezet nem, vagy csak minimális mértékben tud megemészteni?

Mert a **rostoknak fontos szerepük van szervezetünk működésében**. A teljesség igénye nélkül:

- **Hozzájárulnak a gyomortelítettség**, és így a jóllakottságérzet **kialakulásához**.

- A magas rosttartalmú ételeknél a **glikémiás index kedvezőbb**, mert az emészthetetlen rostok miatt a tápanyagok felszívódása némileg akadályozott, és a szénhidrátok felszívódása is lassabb. Elégtelen rost bevitel esetén az elfogyasztott energia 95 %-a hasznosul, megfelelő rostbevitel esetén 80 %-a.

- **A vízdékony rostok** (zöldség, főzelék, gyümölcs húsa) hatására **javul a szénhidrát-tolerancia**, a szérumban a lipidek (vérzsírok: koleszterin, triglicerid) koncentrációja csökken a vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek kockázata.

- **A vízben oldhatatlan rostok** (gabonafélék, zöldségek) **fokozzák a bélperisztaltikát**, elősegítik a rendszeres székletürítést.

- A rostok **megkötik a káros bomlási anyagokat** és mikroorganizmusokat

- **A hasznos mikroorganizmusok** (élőflóra =mikrobiom= „jó baktériumok”) hatására a rostokból keletkező rövid szénláncú zsírsavak pedig kedvezően hatnak a májban a szénhidrát anyagcserére.

- A **magas rostbevétel csökkenti** számos daganatos betegség és **az elhízás kialakulásának kockázatát is.**

A kívánatos, **napi 30-40 g rostbevétel** biztosítása mindenféleképpen célszerű, de a cukorbetegknél a rostbevétel ennél magasabb is lehet - 1000 kcal/20-30 g -, a glikémiás index kedvező irányú befolyásolása miatt.