

## A rostús táplálkozás előnyei

A rostok – bár önmagukban semmilyen tápértékkel nem rendelkeznek – komplex módon óvják egészségünket. Alapvetően kedvezően hatnak szervezetünkre, segítenek a belső tisztító és méregtelenítő folyamatokban, közvetve pedig mérsékelhetik a zsírraktározást.

Az élelmiszerek vásárlása során – az egészséges életmód szem előtt tartásával – leginkább azok szénhidrát-, zsír- és fehérjetartalmát vizsgáljuk meg a címkéken és valahogy az élelmi rostoknak nem tulajdonítunk nagy jelentőséget. A táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek azonban úgy tartják, hogy a megfelelő mennyiségű rostbevitellel számos betegség elkerülhető, vagy a már meglévő betegség tünetei jelentősen javíthatók.

Alapvetően kétféle rost típust különböztethetünk meg:

- Az emészthető rostok a gyümölcsökben, zöldségekben, olajos magvakban és hüvelyesekben találhatók, melyek a növényi sejtek és sejtfaalak alkotóelemei. Ezek a vízben megduzzadnak. A legismertebbek ezek közül a pektin, nyák- és gumianyagok, valamint az útifűmaghéj. Az emészthető rost a felesleges vizet felveszi a belekből, így bővebb, lágyabb széklet képződik. E rostok állaga zselészerű, amely az emésztőrendszerben megköti a koleszterint, a zsírsavakat és az epesavakat, amelyek később a széklettel együtt eltávoznak. Éppen ezért hasznos a rostfogyasztás a vér koleszterinszintjének csökkentésére is. Lerövidítik a béltartalom áthaladását a bélcsatornában és megakadályozzák a székrekedést. Az emészthető rostban gazdag étrend csökkenti a szervezet inzulin-szükségletét, és előnyös a cukorbetegeknek, mivel lassítja a cukor felszívódását a bélből.
- Az emészthetetlen rostok megtalálhatók a gabonafélékben, az olajos magvakban és a hüvelyesekben. Elsősorban a vastagbél működését befolyásolják. Egyik legismertebb ilyen rost a lignin. Ezek a rostok is megkötik a vizet, de nem duzzadnak meg. Megemésztetlenül haladnak át a beleken, nem szívódnak fel és a szervezet enzimeit sem bontják le. A másik ismert ilyen rost a cellulóz, mely a bélmozgást fokozza, és elősegíti, hogy a rákkeltő anyagok és mérgek gyorsabban kiürüljenek a szervezetből.

Az oldhatatlan rostok jelentősen megnövelik a béltartalom térfogatát és lecsökkentik áthaladási idejét. A káros anyagok így gyorsabban ürülnek ki az emésztőrendszerből. Növelik a béltartalom mennyiségét. Az emészthetetlen rostban gazdag étrenddel elkerülhető a székrekedés, valamint az aranyér veszélye a bélműködés serkentésével.

Mindkét rosttípusra elmondható, hogy a vékonybélben lassítják a tápanyagok felszívódását. Ez kedvező cukorbetegség esetén, mert a szénhidrát-felszívódás lassításával csökkentik a glikémiás indexet, így ritkábban fordulnak elő vércukor-ingadozások. A rostok fontos

szerephez jutnak a székrekedés megelőzésében és étrendi kezelésében azzal, hogy lágyítják a ballasztanyagokat, így elkerülhető a vastagbél megerőltetése, emellett segítenek a salakanyagok maradéktalan eltávolításában.

A testsúlycsökkentő diétában is kiemelkedő szerephez jutnak a rostok azáltal, hogy étkezés előtt fogyasztva csökkentik az éhségérzetet, laktató hatásuk miatt kevesebbet eszünk az energiában gazdag ételekből és vízkötő képességüknek köszönhetően a gyomorban megduzzadva teltségérzetet idéznek elő.

A rostban gazdag ételek általában finomítatlanok, így vitamin és ásványi anyag tartalmuk magasabb. A legjobb rostforrások a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk, a különböző gabonaőrlemények, csírák és korpák, a teljes gabonákból készült ételek (barnarizs, teljes kenyér), valamint a zöldségek és gyümölcsök. Számos növényből készült termék mindkét rosttípust tartalmazza.

Ha rosthányos a táplálkozásunk, célszerű a fokozatos áttérés, ellenkező esetben hasmenést, puffadást és más kellemetlen jelenségeket tapasztalhatunk. Elengedhetetlen a bőséges folyadékbevitel, mert ennek hiányában a sok rost még székrekedést is okozhat.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a rostok – bár önmagukban semmilyen tápértékkel nem rendelkeznek – komplex módon óvják egészségünket. Alapvetően kedvezően hatnak szervezetünkre, segítenek a belső tisztító és méregtelenítő folyamatokban, közvetve pedig mérsékelhetik a zsírraktározást.

Hamarosan egyes rostban gazdag élelmiszereket és élelmi készítményeket veszünk górcső alá.