

ИНУЛИН

Инулин е 100% разтворими растителни фибри, които се откриват в растения като цикория, артишок, чесън, лук, глухарче, бяла ряпа, топинамбур /земна ябълка/ и вече хиляди години са част от нашето хранене.



Инулинът е част от клас полизахариди изградени от малки фрагменти на сложно свързани фрукто-олигозахаридни и полизахаридни вериги, Химичния състав на инулин - екстрахиран от цикория е $G(F)_n$, където n варира от 2 до 60 (G =глюкоза, F =фруктоза).

Инулинът промишлено се екстрахира от растението цикория и се употребява като самостоятелна храна с уникални качества.

Хранителни качества:

- източник на разтворими фибри;
- пребиотични и здравословни свойства;
- заместител на захарта;
- ниска калорична стойност (1.5 kcal/g);
- подходящ за диабетици.
- Напълно натурален продукт
- Няма Е-номер

Необходима дневна доза чист инулин е 15-20 грама/ден.

Физиологична нужда от разтворими фибри.

В световен мащаб диетичните разтворими фибри се възприемат като изключително полезни от гледна точка на ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ. Инулинът представлява разтворими, ферментиращи растителни фибри. Разтворимите фибри не могат да бъдат смилани в човешкият организъм и стигат непокътнати до дебелото черво. Нито ензимите, нито стомашните сокове в човешкото тяло са способни да разкъсат връзката между фруктозните единици на инулина.

Поведение на инулина в храносмилателния тракт на човека

След приемане инулинът не се разрушава в устата, не му влияе слюнката. В стомаха не се хидролизира от киселините, не се разрушава от ензимите, не се абсорбира. В тънките черва не се разрушава от ензимите, не се абсорбира и не ферментира. В дебелото черво настъпва пълна анаеробна ферментация. Няма абсорбиране на свободен инулин. В отделителната система не се отделя свободен инулин.

Пребиотичен ефект.

Съвременните хранителни технологии позволиха да се добавят **ПРЕБИОТИЦИ** като хранителни съставки. Тези вещества стимулират растежа на вече съществуващите в организма "приятелски" бактерии. С други думи, **пребиотиците са храни не за нас, а за нашите "добри" бактерии** – Бифидобактериите, Лактобацилите и др., които са естествени обитатели на нашия стомашно-чревен тракт.

Инулинът покрива на 100% изискванията за ПРЕБИОТИК.

Инулинът ферментира в дебелото черво под въздействието на бактериалната микрофлора на организма и спомага за растежа на здравословните микроорганизми, т.е количеството на лактобацилите и бифидобактериите се увеличава за сметка на патогенните бактерии. Този ефект е познат като **пребиотичен инулинов ефект**. Увеличаването на здравословната микрофлора подобрява работата на стомашно-чревния тракт, а също така на имунната защита и цялостното състояние на организма. Неразградените остатъци от инулина се извеждат, като се свързват с голяма част ненужни на организма вещества, като например, тежки метали, радионуклеиди, кристали на холестерина, мастни киселини,

различни токсични химични съединения, попаднали в организма с храната или образували се в процеса на дейността на болестотворни микроби, живущи в червата ни. Освен това, инулинът значително стимулира съкращаващата способност на чревната стена, което ускорява прочистването на организма от шлаки. Антитоксична, прочистваща функция в кръвта изпълняват късите фруктозни вериги, които се абсорбират в червата. При ферментационния процес в червата се образуват и къси мастни киселини като ацетат, бутират и пропионат, които както е известно благоприятно въздействат епителните клетки, изграждащи стените на червата, както и на самите микроорганизми, обитаващи червата.

Редовната употреба на инулина помага за: намаляване на нивото на кръвната захар и повишаване на физиологическата ефективност на инсулина; намаляване нивото на холестерола в кръвта и риска от развитието на сърдечно-съдови заболявания; нормализиране на въглехидратната и мастната обмяна; при болни със затлъстяване способства за намаляване на излишната мастна маса; нормализиране на перисталтиката; възстановяване на нормалната чревна флора и потискане на вредните чревни микроорганизми; увеличаване абсорбцията на калций, магнезий и желязо в стомашно-чревния тракт; подобрява работата на имунната система; подобрява общото здравословно състояние на организма.

Усвояване на минералите.

Увеличеното приемане на разтворими фибри е особено важно в настоящето време. Това обаче води до проблем - намаляване абсорбцията на минералите в организма (при използването на някои видове фибри). Тъй като **инулинът не свързва минералите, той е перфектното решение на проблема**. Вие може да се радвате на увеличен прием на фибри, без това да влияе на полезните минерални вещества като Калций, Магнезий, Цинк и др.

Хората от всеки пол и възраст се нуждаят от разтворими фибри.

Обикновено, средно-дневната консумация на всеки възрастен индивид е не повече от 5-10 грама, а препоръчителната дневна доза за възрастни е минимум 20 грама!

Инулин е идеален източник на фибри с пребиотични свойства (стимулира растежа на пробиотиците);

ИНУЛИНЪТ :

- балансира рН в стомаха;
- подобрява значимо перисталтиката;
- създава чувство на „засищане“ при хранене и е особено подходящ при прилагането на диети за редуциране на теглото
- подходящ за диабетици, тъй като не променя нивото на инсулин в кръвта
- подобрява метаболизма на липидите и въглехидратите.

Инулин: важна съставка в ежедневно хранене на възрастните хора.

С напредването на възрастта, зъбите на възрастните хора все повече отслабват и намаляват, а от там е затруднено консумирането на свежи плодове, зеленчуци и нерафинирани храни. Поради намаляващите жизнени функции и естествен имунитет, здравословното хранене препоръчва увеличен прием на инулин от възрастните хора.

Ежедневно приемане на 20 грама Инулин от възрастни хора показва съществено:

- увеличение количеството на Бифибактериите;
- премахване на запек и намаление на гаденето и главоболието от него;
- понижаване нивото на холестерола и триглицеридите в кръвта;
- понижаване нивото на кръвната захар;
- увеличение степента на абсорбция на Калций, Магнезий и Желязо а от там и понижаване риска от остеопороза.

Изводи

На теория зеленчуците и плодовете са източник на Пребиотици (инулин) и Пребиотични захари, но съдържанието им в тях е недостатъчно, затова необходимият инулин би трябвало да се набавя чрез приемане на обогатени на инулин храни, напитки и добавки.

За да подобри драстично миклофлората в храносмилателната си система човека се нуждае от най-малко 10 грама инулин дневно. Оптималната консумация на Инулин за профилактика е 20 грама дневно.