

A zöldségekben és a gyümölcsökben megtalálható rostok jellemzése és szerepük az egészséges táplálkozásban

Oktatóanyag Kóstoltatáshoz



Készítette: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus



A rostok egyre több szerepet kapnak a köztudatban, hiszen a rostszegény táplálkozás számos betegséghez vezethet. De mik is a rostok valójában?

A rostok, vagyis az élelmi rostok tulajdonképpen növényi eredetű szénhidrátok, melyeket a szervezetünk nem tud megemésztetni, így jutnak el a vastagbélbe.

A rostoknak alapvetően két típusuk van: a vízben oldódó és a vízben nem oldódó rostok.

ROSTOK



Vízben oldódó rostok jellemzői:

- ide tartozik a pektin, a gumiarábikum, az inulin és az oligofruktóz is, a béta-glükán, hemicellulózok egy része, a nyálkaanyagok és az agaragar
- gélképző tulajdonságokkal rendelkeznek
- lassítják és egyben hatékonyabbá teszik az emésztést
- csökkentik a koleszterinszintet
- csökkentik a hirtelen vércukor-kiugrásokat étkezések után
- jótékonyan hatnak a zsír- és a szénhidrát-anyagcserére, valamint a bélfalak nyálkahártyájára
- hasmenések és gyomor-bélrendszeri fertőzések esetén megkötik a baktériumok termelte mérgeanyagokat, így segítik a gyógyulást
- védőbevonattal látják el a bélfalat, ezáltal védik azt a különböző gyulladásoktól
- prebiotikus hatásúak, vagyis táplálékul szolgálnak a probiotikumoknak

Magas pektintartalmú gyümölcsök: az alma, a birsalma, a ribizli, a málna, a cseresznye és a szőlő is. A pektint a lekváriparban is alkalmazzák zselésítésre. Az inulin legjobb forrása a csicsóka, a béta-glükán pedig a zabban, a gabonákban, illetve a korpákban van nagy mennyiségben.



Vízben nem oldódó rostok:

- ide tartozik a cellulóz, a hemicellulózok nagy része és a lignin
- megkötik a vizet, de fel nem oldódnak benne, hanem megduzzadnak, és segítenek a vastagbél adott szakaszának kitöltésében, és a béltartalom hatékony továbbjutásában, így a könnyebb székletürítésben
- az elhízás megelőzésében is hasznosak, mert jóllakottság-érzést okoznak a bélben, lassítják a gyomor ürülését és csökkentik az éhségérzetet

A cellulóz és a hemicellulóz a növények vázanyaga, megtalálható a hüvelyesekben, és a káposztafélékben, a kukoricában, valamint a gabonák külső héjában. A lignin a növények fás szöveteinek alkotója.



Rostok szerepe a táplálkozásban

A rostok szerepe:

- segítik a víz megkötését és az elfogyasztott ételek felszívódását
- hatékonyá teszik a bélműködést és az emésztést
- felszívják az epesav sóit és a koleszterint, megkötik az emésztéskor keletkező gázok egy részét, így csökkentik a koleszterinszintet
- csökkentik a szív-érrendszeri megbetegedések kockázatát
- megelőzik a vastagbélgyulladás kialakulását
- csökkenti az aranyér és a diverticulumok kialakulásának esélyét (a diverticulumok a bélben létrejött kitüremkedések)
- segítik a vércukorszint szabályozását, mivel lassítják a cukor felszívódását
- segítik csökkenteni az elhízás kockázatát is, hiszen hamar teltségérzetet okoznak, így kevesebbet eszünk, illetve hosszabb ideig nem leszünk éhesek két étkezés között, valamint a rostban gazdag ételek energiatartalma is kisebb, vagyis kevesebb kalóriát viszünk be velük

Milyen problémákat okozhat a rostszegény táplálkozás?

- székrekedést
- elhízást
- cukorbetegséget
- vastagbélrákot
- vastagbélgyulladást
- szív-érrendszeri megbetegedéseket
- magas koleszterinszintet
- diverticulosist

Melyek azok az élelmiszerek, amelyek a legtöbb rostot tartalmazzák?

- gabonakorpák, főleg a búzakorpa, illetve az ebből készült kenyerek, müzlik, péksütemények
- a teljes kiőrlésű termékek
- a száraz hüvelyesek (bab, lencse)
- a magvak (lenmag, szezám, dió, mogyoró, mák, napraforgómag)
- a zöldségek (kukorica, borsó, spenót, zeller)
- a gyümölcsök (szőlő, szilva, barack, meggy, alma)



Mennyi az ajánlott napi rostszükséglet?

Egy felnőtt számára az ajánlott napi rostszükséglet 25-35 gramm. Természetesen a szükséglet sok mindentől függ, többek között az életmódtól, az életkortól, és egyes környezeti tényezőktől is.

Hogyan is működnek a rostok a szervezetünkben?

a rostokat az emésztőenzimjeink szinte érintetlenül hagyják, a gyümölcsök és zöldségek oldékony rosttartalma felszívja a vizet, így megduzzad, és egy sűrű, zselészerű anyag alakul ki



a megduzzadt rostok egyes tápanyagokat megkötnek, így azok lassabban szívódnak fel, és ez a massa keveredik az emészthetetlen táplálékkal, majd keresztülhalad a vékonybélén (megkötik például a glükózt, így segítenek, hogy a vércukorszint ne emelkedjen hirtelen magasra, illetve a koleszterint és az epesavat is, ezáltal kevesebb koleszterin szívódik vissza, így alacsonyabb lesz a koleszterinszintünk)



ez a massa a vastagbélbe ér, amikor már a szervezetünknek hasznosítható anyagok felszívódtak belőle, illetve a víz itt szívódik vissza, de mivel a rostok a víz egy részét magukba szívják, a széklet hígabb lesz

Ezért is van az, hogy akik nem fogyasztanak elegendő rostot, azok gyakran szenvednek székrekedésben, illetve a rostfogyasztás csak akkor érvényesíti jótékony hatását, ha megfelelő mennyiségű vizet is fogyasztunk mellé!

Érdemes figyelni arra, hogy a magasabb rosttartalmú élelmiszerek zsírtartalma általában alacsonyabb, így kisebb lesz a napi energiabevitelünk is! Figyeljünk azonban arra is, hogy a zsírt se hanyagoljuk el, hiszen a zsírban oldódó vitaminokhoz szükség van rájuk!



Ötletek a rostfogyasztás növelésére:

- Süssünk otthon magas rosttartalmú élelmiszereket! Például egy keksz elkészítése sütéssel együtt körülbelül 20 percet vesz igénybe.



- Már reggel kezdjük el a rostpótlást, indítsuk korpa vagy teljes kiőrlésű gabonataralmú reggelivel a napot! Ez lehet akár gabonapehely, vagy teljes kiőrlésű búzalisztből, rozslisztből készült pékáru is.
- Válasszunk rostban gazdag köreteket is! Ilyen például a vadrizs, a barnarizs, az árpa, vagy éppen a bulgur is.

- Süssünk otthon kenyeret, kísérletezzünk, cseréljük le a búzafinomlisztet teljes kiőrlésű tönkölylisztre, rozslisztre, zablisztre, dúsítsuk korpafélékkel, zabpehellyel, magvakkal, chia maggal, lenmaggal. Ugyanez érvényes a süteményekre is, süssünk muffint, kekszeket, zsemlét, kiflit!



- A köretek egy része legyen bab, borsó vagy lencse! Készíthetünk mártogatósokat, krémeket is belőlük.
- Építsünk be az étrendünkbe napi 5 adag gyümölcsöt és zöldséget!



- Együnk naponta vagy kétnaponta köleskását, zabkását, amiket szintén dúsíthatunk gyümölcsökkel és magvakkal is!



- A kisétkeztésekbe (tízórai, uzsonna) is építsük be a zöldségeket és a gyümölcsöket, kombináljuk őket olajos magvakkal!
- Ha nehezen megy a gyümölcsfogyasztás, kis adagokkal kezdjük, készíthetünk belőlük smoothie-kat, fagyit, vagy salátát is! Nem gond, ha egyszerre csak egy gerezd alma esik jól, fokozatosan tudjuk majd növelni az adagot!
- Fontos a mértékletesség! Ne akarjunk 0-ról napi 30 g rostot elfogyasztani azonnal, mert azt a szervezetünk nem fogja jól tolerálni! Fokozatosan építsük fel a rostbevitelünket hetek alatt! Ha nem így teszünk, hasmenés, görcsök és fokozott gázképződés alakulhat ki!
- Fontos továbbá az is, hogy a rostfogyasztás mellé mindig fogyassunk sok folyadékot, leginkább vizet!



A rostok számokban:

- A chia mag 100 grammjában 34 gramm rost van, nem véletlenül hívják super foodnak is, hiszen vitamin-és ásványianyagtartalma is jelentős, például az omega-3 zsírsav tartalma kiemelkedő.



- A zab 100 grammjában 10 gramm rost található.
- A borsó 100 grammjában 8,3 gramm, a babban és a lencsében is 7 gramm rost van 100 grammonként.
- A málna 6,5, a banán 3 gramm rostot tartalmaz 100 grammban.
- A pattogatott kukorica 100 grammjában 14 gramm rost van, így nagyszerű nassolnivaló, de vigyázzunk a vajos vagy csokis változattal!



- A mandulában 13 gramm, a pisztáciában 10 gramm rost van 100 grammban.
- A mák 100 grammjában 10 gramm, a szezámagban 12 gramm, a búzakorpában 50 gramm, a graham lisztben 19 gramm rost van.

Néhány példa a rostbevitelre:

- 70 gramm teljes kiőrlésű kenyér-vaj-csirkemell sonka-egy db közepes paradicsom: összesen 6 gramm rostot tartalmaz
- 1 pohár natúr joghurt- 2 evőkanál zabpehely: 2 gramm rostot tartalmaz
- 1 db közepes alma- 3 db korpás keksz: 5 gramm rostot tartalmaz
- 30 gramm mandula: 3 gramm rostot tartalmaz

Természetesen vannak olyan betegségek, amikor óvatosnak kell lennie a rostfogyasztással! Ilyen a fekélyes vastagbélgyulladás, a bélhurut, vagy a részleges bélelzáródás is!

Kísérletezzetek rostban gazdag élelmiszerekkel, süssetek, főzzetek, hiszen az otthon elkészített ételnél nincs jobb!

Rostevésre fel!

