



Straipsnį parengė maitinimo organizavimo specialistė Monika Lubauskaitė, monika.lubauskaite@kaunovsb.lt

KODĖL SVARBU Į MITYBĄ ĮTRAUKTI KUO DAUGIAU SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ?

Skaidulinės medžiagos (maistinės skaidulos) – tai augalinės kilmės angliavandeniai, kurie nėra virškinami ar absorbuojami žmogaus plonojoje žarnoje. Skirtingai nei kiti angliavandeniai, skaidulos neįsisavinamos virškinimo fermentų, tačiau jos atlieka svarbias funkcijas virškinamajame trakte. Pagal tirpumą vandenyje skaidulinės medžiagos skirstomos į tirpias (pvz., pektinai, beta – gliukanai) ir netirpias (pvz., celiuliozė, hemiceliuliozė, ligninas).

Skaidulinės medžiagos natūraliai aptinkamos tik augalinės kilmės maisto produktuose. Pagrindiniai šaltiniai, kuriuose aptinkama skaidulinių medžiagų: pilno grūdo produktai (avižos, kviečiai, rudieji ryžiai), ankštiniai augalai (pupos, lęšiai, avinžirniai), daržovės, vaisiai, uogos, riešutai ir sėklos. Gyvūninės kilmės produktuose skaidulų nėra, todėl mityba, kurioje vyrauja perdirbtas maistas ar mažai augalinio maisto turintis dažnai neužtikrina pakankamo skaidulinių medžiagų kiekio.

Atliktuose moksliniuose tyrimuose nustatyta, kad skaidulinės medžiagos yra itin svarbios virškinimo sistemos veiklai. Netirpios skaidulos didina išmatų tūrį ir skatina žarnyno peristaltiką, taip padėdamos išvengti vidurių užkietėjimo. Tuo tarpu tirpios skaidulos žarnyne sudaro klampų gelį, kuris lėtina maisto medžiagų absorbciją ir padeda reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje.

Įtraukiant pakankamai skaidulinių medžiagų į mitybos racioną, siejama su mažesne lėtinių neinfekcinių ligų rizika, įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas, 2 tipo cukrinį diabetą, nutukimą bei kai kurias vėžio formas, ypač storosios žarnos vėžį. Europos maisto saugos tarnyba (EFSA) rekomenduoja suaugusiems suvartoti apie 25–30 g skaidulų per parą.

Skaidulos padeda palaikyti normalią virškinimo funkciją, prisideda prie bendros organizmo sveikatos ir ligų prevencijos. Todėl mitybos rekomendacijose nuolat pabrėžiamas augalinio maisto vartojimo didinimas. Atliktuose mokslininkų tyrimuose nustatyta, kad avižose aptinkama maistinių skaidulų kiekis svyruoja nuo 9,9 g iki 14,9 g/100g avižų porcijoje. Chia sėklose aptinkama 30 – 34 g/100 g maistinių skaidulų.



<https://www.gamberossointernational.com/news/food-news/porridge-what-it-is-and-how-oatmeal-is-made/> ; <https://www.eatright.org/health/essential-nutrients/carbohydrates/fiber>; <https://unisa.edu.au/media-centre/Releases/2024/weight-loss-go-nuts-or-go-home>

Rekomendacijos, kaip įtraukti skaidulinių medžiagų į mitybos racioną: rinkitės pilno grūdo produktus (pusryčių košę pagardinkite vaisiais/uogomis ir įvairiomis sėklomis: linų ar chia). Užkandžiui suvalgykite vaisių (pvz., obuolį) ar saujelę džiovintų vaisių/riešutų (pvz., migdolų, graikinių ir t.t.) . Pietų ir/ar vakarienės metu naudokite 50:50 metodą: pusę lėkštės užtikrinkite daržovėmis (šviežios, troškintos, keptos ar raugintos daržovės). Taip pat nepamirškite įtraukti ir ankštinių (lęšių, avinžirnių ir t.t). Svarbu užtikrinti ir įvairovę.



LITERATŪRA

1. Anderson, J. W., Baird, P., Davis, R. H., et al. (2009). *Health benefits of dietary fiber*. Nutrition Reviews, 67(4), 188–205. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x>
2. European Food Safety Authority (EFSA). (2010). *Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre*. EFSA Journal, 8(3), 1462. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2010.1462>
3. Katz, David; 2021. A Scientific Review of the Health Benefits of Oats. https://www.researchgate.net/publication/242077067_A_Scientific_Review_of_the_Health_Benefits_of_Oats
4. Kulczyński, B.; Kobus-Cisowska, J.; Taczanowski, M.; Kmieć, D.; Gramza-Michałowska, A. The Chemical Composition and Nutritional Value of Chia Seeds—Current State of Knowledge. *Nutrients* 2019, 11, 1242. <https://doi.org/10.3390/nu11061242>
5. Slavin, Joanne. 2013. "Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits" *Nutrients* 5, no. 4: 1417-1435. <https://doi.org/10.3390/nu5041417>