



MITÄ ON KUITU?

Ravintokuitu on kasvikunnan tuotteista saatava imeytymätön hiilihydraatti. Kuitua saadaan kaikista kasvikunnan tuotteista. Kuidut jaetaan vesiliukoisiin ja liukenemattomiin kuituihin. Veteen liukenematonta kuitua on erityisesti kaikissa täysjyväviljoissa, vesiliukoista kuitua puolestaan saa kasviksista, hedelmistä ja marjoista.

MITÄ HYÖTYÄ KUIDUSTA?

Kuitu hoitaa ruuansulatusta, pitää veren sokerin tasaisena, pienentää veren kolesterolipitoisuutta ja jopa auttaa painonhallinnassa. Ravintokuitujen sisältämä energiamäärä on niin pieni, ettei niistä lasketa saatavan yhtään energiaa, eli kaloritonta ruokaa! Näin kuitu lisää kylläisyydentunnetta nostamatta ruuasta saatavan energian määrää. Lisäksi veteen liukeneva kuitu geeliiytyy ja hidastaa mahalaukun tyhjenemistä ja ruuan imeytymistä, jolloin energiaa vapautuu ruuasta tasaisesti kehon käyttöön. Samalla myös nälkä pysyy loitolla pidempään. Kuitu myös edistää vatsan toimintaa. Jos ei ole tottunut kuitupitoiseen ruokaan, kannattaa kuitua lisäillä ruokavalioonsa aluksi maltillisesti, jotta ruuansulatuserimistö ehtii totutella tähän imeytymättömään hiilihydraattiin ja välttyä ikäviltä vatsavaivoilta. Suositus kuidun saannille on vähintään 25 grammaa päivässä. Hyviä kuitulähteitä ovat:

LEIPÄ JA VILJAVALMISTEET

Nyt puhutaan täysjyväleivästä, pullamössöleivät jätetään kuitujahdissa kaupan hyllyyn. Tavallinen ruisleipäviipale sisältää noin 3 grammaa kuitua. Jyväisemmässä versiossa kuitua voi olla viisikin grammaa. Pakkausselosteita kannattaa siis tutkailla. Vertailun vuoksi viipaleessa ranskanleipää kuitua on alle gramma. Viljavalmisteita ovat muun muassa puurot, myslit murot ja pastat. Näiden kohdalla kannattaa olla erityisen tarkkana; vilkaise rasva- suola- ja energiapitoisuudet kuitupitoisuuden lisäksi. Valmispuuron tai murosmyylin ravintosisältö saattaa yllättää.

PÄHKINÄT JA SIEMENET

Esimerkiksi sadassa grammassa maapähkinöitä kuitua on noin 8 grammaa, ja samassa määrässä pellavansiemenrouhetta kuitua on jopa 31 grammaa. Pähkinöiden ja siementen kohdalla kannattaa kuitenkin muistaa, että kuidun ohella ne sisältävät myös paljon rasvaa ja sitä kautta energiaa.

KASVIKSET

Eniten kuitua saa palkokasveista, kuten herneistä, mutta muutkin kasvikset sisältävät kuitua. Sen lisäksi että kasvikset ovat kevyttä ruokaa, ja niistä saat paljon kuitua, ne sisältävät vitamiineja, kivennäisiä aineita, flavonoideja ja muita hyödyllisiä aineita.

MARJAT JA HEDELMÄT

Esimerkiksi sadasta grammasta mustikoita saat noin 3 grammaa kuitua, ja yhdestä banaanista pari grammaa. Kuivatusta marjoista ja hedelmistä kuitua saa reilummin, sillä niistä on kuivatuksessa haihtunut vettä.

KUITUMÄÄRÄN SAAT HELPOSTI

Tässä esimerkki riittävästä päivittäisestä kuitumäärästä:

- 2 viipaletta ruisleipää ja lautasellinen kauralesepuuroa
- desi marjoja ja hedelmä
- pari desiä kasviksia ja muutama desi keitettyä moniviljapastaa
- ruokalusikallinen pähkinöitä