

Αθήνα 13/2/2014

Θέμα: “ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ”

Οι φυτικές ίνες έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία στην παιδική ηλικία , ειδικά για την προώθηση της φυσιολογικής αφόδευσης

Μελέτες υποδεικνύουν επίσης ότι η πρόσληψη **φυτικών ινών** στην παιδική ηλικία ενδέχεται να είναι χρήσιμη για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας , καθώς και για τη μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης αίματος , που αμφότερα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης μελλοντικής καρδιαγγειακής νόσου.

Σε ενήλικες , η διατροφή που περιλαμβάνει αυξημένη πρόσληψη **φυτικών ινών** και χαμηλή πρόσληψη λιπαρών έχει συνδεθεί με μειωμένα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου και άλλων ειδών καρκίνου σε ανθρώπους . Τα εν λόγω οφέλη θα είναι πιθανότατα ακόμα μεγαλύτερα εάν η διατροφή αυτή ξεκινήσει από την παιδική ηλικία . Η συνήθης κατανάλωση **φυτικών ινών** από τα παιδιά ενδέχεται να μην επαρκεί για τη διατήρηση της καλής υγείας και την πρόληψη νόσων .

Ως εκ τούτου , θα ήταν συνετό να συστηθεί σε παιδιά και εφήβους να λαμβάνουν περισσότερες **φυτικές ίνες** αυξάνοντας την κατανάλωση φρούτων , λαχανικών , οσπρίων , δημητριακών και άλλων σιτηρών .

Η παιδιάτρος του παιδικού σταθμού
ΠΑΙΧΝΙΔΟΤΟΠΟΣ

Άννα Γλύτση

Web site: <http://www.paixnidotopos-paidikosstathmos.gr/>