

## Élelmi rostok

A táplálékban lévő olyan összetett szénhidrátok, amelyeket az emberi emésztőenzimek részben vagy egészben érintetlenül hagynak

A vastagbél baktériumai részlegesen bontják a rostokat, táptalajul szolgálnak a bifidobaktériumoknak így jótékony hatással vannak az egészségre. A rostok élettani szerepe igen széles körű, a vízben nem oldhatók (cellulóz, hemicellulóz nagyobb része, lignin), többek között elősegítik a jó bélműködést, duzzadnak a gyomorban, lassítják a gyomorürülést, a vízben oldódók (pektinek, hemicellulózok kisebbik része, gumiszzerű és nyálkaanyagok) előnyösen befolyásolják a szénhidrát- és zsíryanycserét, a vékonybélből való visszaszívódás gátlásával.

Az élelmiszeripar fejlődése maga után vonta a rostszegény, finomított élelmiszerek előállítását (például a finomliszt és az abból készül pékáruk). A rostban szegény, illetve a rostban túlságosan dús táplálkozás egyaránt kedvezőtlen. Napi 25-40 g rostbevitel ajánlható, összetételét tekintve a nem oldhatók és az oldhatók aránya 3:1 legyen. A bevitel növelésére a zöldségfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, diófélék, magok fogyasztása ajánlott. A napi 50g-nál magasabb rostfogyasztás kellemetlen emésztőszerv-rendszeri tüneteket illetve felszívódási zavarokat is okozhat.