



## Τρώω Αρκετές Ίνες; (Am I Eating Enough Fibre?)



Οι ίνες σας βοηθούν να ενεργείστε και να κρατάτε τις κινήσεις του εντέρου σας τακτικές. Οι ίνες βρίσκονται μόνο στις τροφές που παρασκευάζονται από φυτά, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Συνιστάται να τρώμε πέντε μερίδες λαχανικών και δύο μερίδες φρούτων καθημερινά.

### 1 μερίδα λαχανικών: (1 vegetable serving size:)

- 1 μέτρια πατάτα
- ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά
- 1 φλιτζάνι σαλάτα

### 1 φρούτο, μέγεθος μερίδας: (1 fruit serving size:)

- 1 φρέσκο μεσαίο μέγεθος φρούτο
- 1 φλιτζάνι κονσερβοποιημένα φρούτα (κομμένα σε κύβους)
- 1-2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένα φρούτα

### Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών σας με το να τρώτε: (Increase your fibre intake by eating:)

φρούτα με τη φλούδα  
ψωμί ολικής αλέσεως, πολύσπορο ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό ψωμί με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες  
δημητριακά με υψηλή ποσότητα ινών (π.χ. μούσλι, σουλτανίνα μπραν, Weet-Bix, κουάκερ βρώμης, νιφάδες βρώμης)  
ξηροί καρποί για ένα σνακ

**Σημείωση (Note):** Περιορίστε το μη επεξεργασμένο πίτουρο (bran) στο ανώτατο 2 κουταλιές της σούπας κάθε ημέρα, καθώς είναι ανθυγιεινό να τρώτε περισσότερο από αυτό, επειδή μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση σημαντικών θρεπτικών συστατικών.

### Συμπληρώματα ινών (Fibre supplements)

Τα συμπληρώματα ινών μπορούν να χρησιμοποιηθούν εάν δεν μπορείτε να φάτε αρκετές φυτικές ίνες κάθε ημέρα, χρησιμοποιώντας τις υποδείξεις που περιγράφονται παραπάνω. Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού ή του διαιτολόγου σας πριν χρησιμοποιήσετε συμπλήρωμα ινών.