

Šta je inulin?

Ako ste imali prilike da kupite neki mlečni proizvod, recimo jogurt i pročitali natpis na etiketi 'sa inulinom' da li ste se ikada zapitali o čemu se tu radi? Šta je inulin? Inulini su grupa prirodnih polisaharida koje stvaraju mnoge vrste biljaka. Inulini su u suštini biljna, prehrambena vlakna, koje neke biljke sintetišu radi skladištenja energije. Inulin nije prisutan u celoj biljci, već se koncentriše uglavnom u korenju ili krtolama. Biljke koje stvaraju inulin ne stvaraju druge ugljene hidrate poput skroba.

Glavni izvori inulina su krtole i korenje nekih biljaka, na primer yacon, jerusalimska artičoka, koren i list celera, kao i agava, banana, čičak, cikorija, maslačak, beli i crni luk.

Inulin je prebiotik

Inulin se koristi u prehrambenoj industriji jer se lako može prilagođavati različitim proizvodima. Sastavni je deo svih proizvoda koje možemo nazvati **funkcionalnom hranom**. Ukus mu može biti od blagog do sladunjavog (oko 10% slatkoće običnog šećera). **Njegove dobre osobine su da povećava apsorpciju kalcijuma u organizmu, pomaže razvoj normalne crevne flore i deluje kao i bilo koje biljno vlakno, olakšava probavu.**

Zbog nemogućnosti varenja inulina u želucu i tankom crevu, njegov uticaj na nivo šećera u krvi je minimalan, jer se ne razlaže na monosaharide. **Veoma je prikladan za dijabetičare.** Njega možete naći u voćnim sokovima, nektarima, probiotskim i prebiotskim jogurtima i namazima, žitnim pločicama (musli barovima), itd.

Upotreba prebiotika, a u prvom redu inulina će u godinama koje dolaze sigurno dobiti još više na značaju, jer su efekti primene veoma pozitivni, bilo da se radi o obolelim ili zdravim osobama.

Ja ga u svakom slučaju preporučujem,
El Gringo