

Користь інуліну з топінамбура

Топінамбур – це дивовижне поєднання вуглеводного комплексу на основі фруктози і її полімерів, одним з яких є інулін. Зміст інуліну в даному рослині досягає 96% від загальної кількості сухих речовин, що входять до його складу.

Фізико-хімічні характеристики

Інулін топінамбура є полісахарид – біологічно активна речовина – відноситься до категорії органічних речовин. Зовнішній вигляд – біла порошкоподібна (аморфна) маса з солодкуватим смаком. Характеризується відмінною розчинністю в гарячій воді (в холодній ступінь розчинності набагато гірше).

Концентрація в рецептурі – 1-5%. Відмінна водорозчинність. Фаза введення - водна до 60 ° С.

Як відбувається засвоєння інуліну з топінамбура?

* Препіотики – унікальні речовини, які не засвоюються у верхніх відділах кишечника, але здатні прискорювати метаболізм, стимулювати процес розмноження корисних бактерій і одночасно зв'язувати і виводити токсичні речовини з організму.

У шлунку інулін розщеплюється соляною кислотою на ряд складових, які в свою чергу приступають до виконання важливих і корисних функцій:

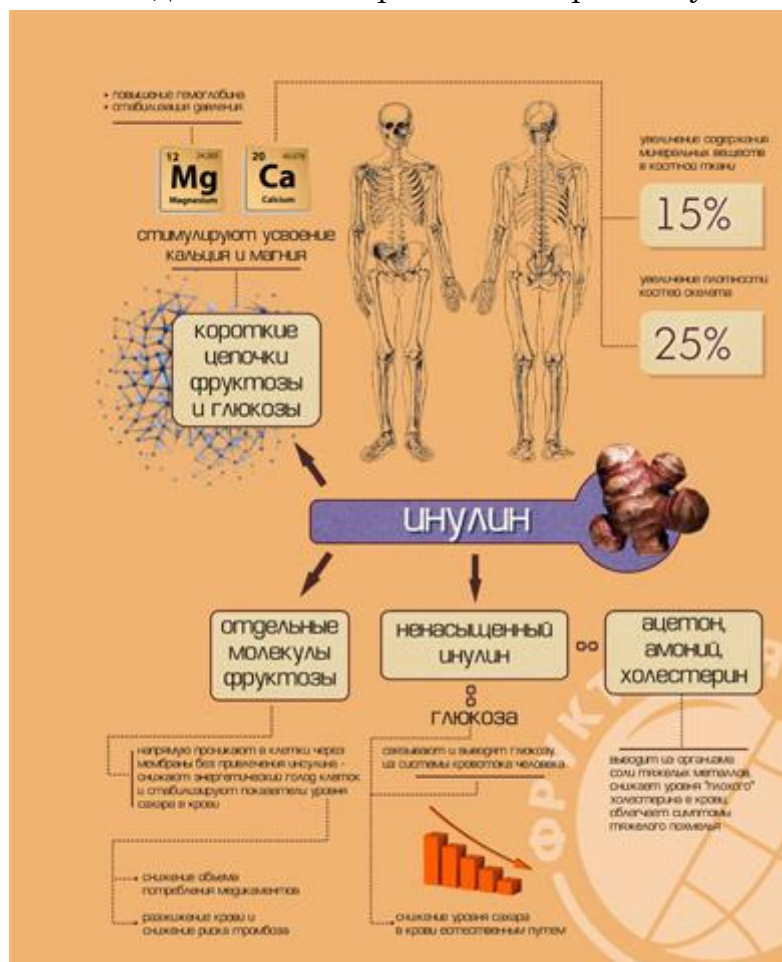
- короткі ланцюжки фруктози і глюкози – сприяє більш ефективному засвоєнню Кальцію і Магнію;

- окремі молекули фруктози безперешкодно проникають через мембрани в клітини - знижують енергетичний голод клітин без залучення інсуліну, знижують ризик стрибків рівня цукру в крові;

- ненасичений інулін вступає в зв'язок з глюкозою і виводить її з організму – це найважливіше властивість топінамбура для людей хворих на цукровий діабет I і II ступеня;

- ненасичений інулін пов'язує молекули ацетону, амонію, холестерину і виводить їх з організму: в результаті органи і тканини очищаються від солей важких металів, продуктів напіврозпаду – це властивість інуліну в складі топінамбура також дозволяє швидко зняти важкі симптоми похмілля, крім іншого знижується рівень шкідливого холестерину .

В результаті проведених досліджень встановлено, що курсове лікування соком топінамбура здатне підвищити вміст мінеральних речовин в кістковій тканині на 15%, а щільність кісток скелета на 25% – ці дані говорять про те, що вживання топінамбура



корисно в першу чергу жінкам похилого віку, які в постклімаксічний період входять у групу ризику по захворюванню на остеопороз.

Інулін пригнічує розмноження патогенних бактерій і кишкової палички, здатний лікувати розвиток вірусів і грибів кишечника. Поряд з нормалізацією мікрофлори, топінамбур знищує мікроорганізми, що представляють загрозу здоров'ю, а інулін здатний формувати міцний імунітет, як у дорослої людини, так і у дітей і людей похилого віку.

Інулін міститься також в свіжих овочах: цибулі – до 6%, часнику – 9-16%, в артишоках і деяких інших овочах, але максимально можлива концентрація інуліну на сьогодні виявлено лише в бульбах топінамбура (до 16%). Крім того м'якоть земляної груші містить важливі амінокислоти, які організм людини не синтезує, серед них: аргінін, гістін, валін, лейцин, лізин і багато інших.



Бульби топінамбура містять багато клітковини і стимулюють травну функцію організму. Таким чином, цей овоч виконує спочатку функцію очищення і одночасно насичення тканин корисними мікроелементами. Примітно, що в харчовій промисловості інулін, який отримують при переробці топінамбура, використовується як заміник жиру для зниження калорійності деяких продуктів. Так 1/4 грама інуліну замінює 1 грам жиру без втрати смакових якостей продукту. Крім цього, інулін використовують для стабілізації консистенції мусів і желе в кондитерській індустрії, активно застосовують при виробництві гіпоалергенного дитячого харчування і при виробництві випічки.

Поряд з унікальними корисними і профілактичними властивостями топінамбура, він є незамінним продуктом для людей, які страждають на діабет I і II типу. Гнітюча статистика приросту хворих на цукровий діабет свідчить про те, що їх число подвоюється кожні 10-15 років, і деякі вчені називають захворювання цього виду наймасовішою неінфекційною епідемією планети. Небезпека полягає в тому, що все більша кількість людей впадає в залежність від їжі (харчову залежність), виробники нещадно збільшують вміст цукру в продуктах, діти з самого малого віку підсаджуються на «цукрову дозу» і навіть у свідомому віці при наблизенні загрози діабету не бажають змінювати харчові звички.

Багато людей протягом тривалого періоду життя перебувають у стані «преддіабету», для якого характерний високий рівень цукру в крові протягом 2-х годин після прийому їжі. Як правило, регулярний аналіз крові, який ми здаємо з ранку і натщесерце, не може виявити переддіабетичного стану, але якщо ви часто страждаєте від мігрені, часто потієте уві сні, є проблеми зі сном або маєте родичів хворих на діабет, то важливо своєчасно виявити цю загрозу через дослідження крові і професійну лікарську допомогу.

Природний склад топінамбура знижує рівень цукру в крові природним чином, зміцнює і стимулюючий ефект впливу інуліну зсередини дозволяє скоротити загальний обсяг споживаних медикаментів людям, які вже захворіли на діабет, а для здорової людини, топінамбур і міститься в ньому інулін, стануть цінним компонентом системи здорового харчування.

Рекомендації до вживання

Вживання топінамбура і сокова терапія на базі цього свіжого овочу рекомендована:

- хворим на цукровий діабет I і II типу в якості компонента лікувального харчування;
- людям у переддіабетичного стані;
- дітям для зміцнення імунітету та профілактики кишкових розладів;
- на дієті людям як засіб очищення кишечника і нормалізації травлення;
- для відновлення мікрофлори кишечника при підготовці до операції або після закінчення курсу лікування антибіотиками;
- перед подорожами в країни Азії та Індію (курс слід починати за 2-3 тижні);
- вагітним для підтримки нормального рівня біфідобактерій в кишечнику.

Посилання на джерела:

<https://xn---utbcjbgv0e.com.ua/inulin-topinambura-100-gramm.html>

<http://www.fruity-mail.ru/article/show/inulin-polza-topinambura>

*Матеріал підготували: к.вет.н. доцент кафедри І.Деркач,
студентка 3 курсу 1 групи М. Кравець*