

Az egészséges táplálkozás szempontjából kívánatos élelmirostok gyümölcsökben, zöldség- és főzelékfélékben, gabonafélékben valamint magvakban találhatóak. Közös sajátosságuk, hogy ellenállnak az emberi enzimek emésztő hatásának, és csak a vastagbélben élő baktériumok képesek lebontani őket. Nem tartoznak a tápanyagok közé, tápértékük gyakorlatilag nincs. Jelentőségükre csak az utóbbi években figyeltek föl, nevezetesen arra, hogy egy részük megköti az epesavakat, a táplálékokban lévő koleszterint, a bélbaktériumok által termelt káros anyagokat, sőt, a szervezetbe kerülő egyéb mérgező hatású vegyületeket is, amiket eltávolít a szervezetből. Ismert az is, hogy számos bélpanasz, például a székrekedés okozója egyértelműen a rosthányos táplálkozás. Elegendő rost esetén - vízmegkötő képességénél fogva - nő a béltartalom mennyisége, ami gyorsabban áthalad a béltraktuson, ezért méregtelenítő hatású (nincs ideje dolgozni a káros anyagoknak). A rostok a fogyókúra kiváló kiegészítői: gátolják a zsírok és a szénhidrátok felszívódását, serkentik a bélmozgást. Ezenkívül a rostús élelmianyagok megrágása több időt igényel mint a rostszegényeké, így megvédenek attól, hogy „túlegyük” magunkat, ráadásul hamar teltségérzetet okoznak (több helyet foglalnak, mint a többi táplálék), és ezzel csökkentik az étvágyat. Jelenlegi rostfogyasztásunk a sok finomított élelmiszernek „köszönhetően” igen kevés, a kívánatos 30-50 gramm helyett mindössze 10-16 gramm naponta. Néhány könnyen betartható javaslat, hogyan is növeljük a rostbevitelt: - A fehér lisztből (finomlisztből) készült kenyerek, tészták helyett együnk teljes őrlésű liszttel sült barna kenyeret, tésztát. - Sok friss gyümölcsöt, zöldséget és főzeléket kell enni. - Bőven kell inni vizet, amit a rostok megköthetnek, különben lelassul, sőt, el is akadhat az emésztés. Ha azonban túl sok rostot eszünk (a tapasztalat szerint Magyarországon azért nem kell ettől tartani) az káros, mert a szervezet számára szükséges, értékes tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok sem tudnak hasznosulni.