Автор: admin
19.02.2013 23:02 -

Чем ценен инулин?

Обычно, когда люди слышат слово «инулин», они удивленно переспрашивают «инсулин?». Да, слова похожи, такое сходство у стилистов называется парономазией. Но химическая формула и механизм действия у этих веществ абсолютно разный.

Инсулин – гормон, который вырабатывают клетки поджелудочной железы.

Инулин – это природный полисахарид, получаемый из клубней и корней некоторых растений. Больше всего инулина содержит топинамбур (см. статью «Где растут земляные груши?»), много его в цикории, чесноке, одуванчиках и в модной ныне эхинацее. Современная «холодная» технология позволяет бережно выделить его из этих растений, сохранив биологическую активность.

Инулин самым радикальным образом влияет на обмен веществ. Соляная кислота желудка и ферменты кишечника расщепляют инулин на отдельные молекулы фруктозы и другие мелкие фрагменты, которые проникают в кровеносное русло.

Нерасщепленная часть инулина выводится из организма, увлекая за собой массу ненужных организму веществ – от тяжелых металлов и холестерина до различных токсинов.

При этом инулин способствует усвоению витаминов и минералов в организме (особенно Ca, Mg, Zn, Cu, Fe и P).

Инулин улучшает обмен липидов – холестерина, триглицеридов и фосфолипидов в крови. Поэтому снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, смягчает их последствия, укрепляет иммунную систему организма.

Благодаря активизации работы кроветворной системы инулин способствует выведению

из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов.

Кроме того, способствует развитию бактерий Бифидус, содержащихся в микрофлоре желудка, содействуя, таким образом, нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. К тому же инулин стимулирует сократительную способность кишечной стенки, что ускоряет очищение организма от шлаков и непереваренной пищи. Это устраняет запоры и диарею.

Кроме того, инулин оказывает иммуномодулирующее и гепатопротекторное действие, противодействуя возникновению онкологических заболеваний.

Прием препаратов, содержащих инулин, позволяет снизить уровень сахара у диабетиков, предотвращает возникновение осложнений сахарного диабета (ретинопатий, ангиопатий и т.д.).

В силу этого инулин применяют в качестве биологически-активной добавки лечебного и профилактического питания при сахарном диабете I и II типа, в том числе осложненном диабетическими ангиопатиями. А ведь сахарным диабетом во всем мире страдают чуть ли не сто миллионов человек. И если вы думаете, что у вас-то диабета нет – то, скорее всего, вы об этом просто пока не знаете.

Уместно применять инулин при ожирении, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, желчно-каменной и почечно-каменной болезнях, артритах и остеохондрозе.

Для усиления действия инулина в биодобавках его сочетают с соками других природных целителей, таких как сельдерей, петрушка, облепиха, шиповник, калина, женьшень, солодка, элеутерококк.

Биологически-активные добавки, содержащие инулин, выпускают и продают несколько фирм. Честно говоря, в аптеках я насчитал более тридцати различных препаратов. Добавки выпускают в виде капель, капсул или таблеток. Так что пользуйтесь на

здоровье, как кому удобнее. Противопоказаний нет.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник