

纤维的力量

■杨海燕

纤维的健康功效已毋庸置疑。膳食纤维在人体中有很好的生理功能，因为它能耐受胃肠道消化，从而到达结肠。摄食膳食纤维能调节肠道功能和排空时间，由此改善消化道健康。鉴于人体肠道中定植着大量微生物菌群，而某些特定的膳食纤维在到达结肠后，能被这些细菌发酵并产生短链脂肪酸。能被选择性发酵从而使肠道菌群的数量和行为发生有益变化的膳食纤维也被称为益生元。有益健康的肠道菌群，主要发酵碳水化合物，并且含有大量的双歧杆菌和乳杆菌。摄入含膳食纤维的食品就能影响肠道菌群的组成，甚至还可能有其它健康功能。摄食具有益生元功能的膳食纤维是改善消化道健康、给消费者增加附加值、给食品企业提供增长潜能的三赢策略。

能量的平衡



世界卫生组织(WHO)估计，2010年全球约有23亿成人超重、其中至少7亿人肥胖。肥胖是胰岛素依赖型糖尿病(NIDD)、心血管疾病、癌症等许多疾病的主要风险因子。高倍甜味剂、低卡路里赋形剂、膳食纤维等配料产品能帮助开发低能量密度的食品。增加膳食中的水果和谷物成分也能帮助降低膳食中的能量密度。试验数据表明，摄食高膳食纤维、高谷物纤维、高全谷物含量膳食的人，比摄食低膳食纤维的人的体重要低。原因大致包括增加食品体积就增加了饱腹感，膳食纤维替换了高能量密度的食品，高膳食纤维食品在肠道排空时间更短，咀嚼增加导致满足感增加等等。总之膳食纤维能有助于重获能量平衡。

食品应用

在食品中强化膳食纤维是增加膳食纤维摄入量以及减低能量密度的好方法。不过，必须让消费者接受含膳食纤维的食品，且食品的口味和质构也要可接受。因而，纤维强化食品尝起来应该与正常标准食品相似甚至更好。

Litesse® 利体素™聚葡萄糖就能帮您达成上述目标，它的热量只有1千卡/克，尤其适用于开发各种纤维含量高、热量低、而口味质构与标准食品类似的食物。它也能用于取代糖或脂肪、减少食品的血糖负荷。它在各种pH条件以及加热条件下稳定，溶解度比蔗糖还高，且没有味道。利体素™对黏度和香味的影响很小，即使添加量较高的高纤食品也不会产生不良感官影响。人体干预试验结果表明，摄食利体素™能增加短链脂肪酸的生成、增加粪便体积和柔软度、降低结肠pH值、改善结肠菌群。象利体素™这种缓慢发酵的益生元与一般低聚糖相比，能在整个结肠中保持发酵，从而在整个结肠中发挥益生元功能，减少消化道应激、乳酸堆积、放屁等症状。一般来说每日只需摄食4克利体素™聚葡萄糖就有明显的益生元功效。

详情请参阅丹尼斯克利体素™专门网站www.litesse.com