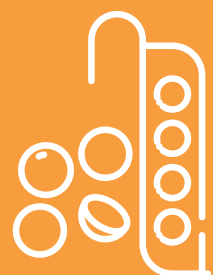
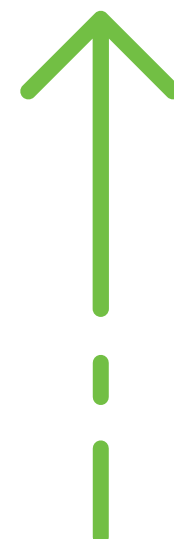


Błonnik pokarmowy - dlaczego jest taki ważny?



Ilości błonnika pokarmowego w diecie



- poziomu glukozy we krwi
 - poziomu cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL we krwi
 - ryzyka zapać
 - czasu pasażu jelitowego
 - czasu kontaktu potencjalnych karcynogenów z błoną śluzową jelita grubego
 - ryzyka nowotworów, zwłaszcza jelita grubego
- uczucia sytości
 - wiązania i usuwania kwasów żółciowych
 - usuwania potencjalnych karcynogenów z przewodu pokarmowego
 - symulacji korzystnej mikroflory jelitowej
 - odporności
 - poprawy samopoczucia i nastroju



Instytut Żywności i Żywienia

zalecane spożycie błonnika pokarmowego zgodnie z Normami Instytutu Żywności i Żywienia dla osób dorosłych

>25 g dziennie



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



www.NCEZ.pl