

Statyk 01



CZYM WŁAŚCIWIE JEST BŁONNIK POKARMOWY?



DUSG-2025-00011

Błonnik pokarmowy to grupa węglowodanów złożonych pochodzenia roślinnego, których nasz organizm nie trawi ani nie wchłania. Mimo że dostarcza małą ilość kalorii oraz składników odżywczych, błonnik pokarmowy w umiarkowanej ilości pełni kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia przewodu pokarmowego i całego organizmu. ❤️

🔍 Jak błonnik działa na przewód pokarmowy?

- 🌿 Pęcznieje, wypełniając żołądek i dając uczucie sytości na dłużej
- 🌿 Spowalnia opróżnianie żołądka
- 🌿 Przyspiesza pasaż jelitowy
- 🌿 Odpowiednia jego podaż ogranicza ryzyko zaparc

🔍 Jakie produkty są bogatym źródłem błonnika?

- 🌿 Otręby pszenne
- 🌿 Płatki owsiane
- 🌿 Pieczywo pełnoziarniste
- 🌿 Siemię lniane
- 🌿 Nasiona chia

🔍 Jak zadbać o odpowiednią podaż błonnika w diecie?

- 🌿 Zwiększaj ilość błonnika stopniowo – nagła zmiana może powodować wzdęcia i dyskomfort
- 🌿 Pij dużo wody – błonnik potrzebuje płynów, aby prawidłowo działać
- 🌿 Osoby z niektórymi schorzeniami (np. zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna) powinny konsultować zmiany w spożyciu błonnika z lekarzem

Zwracasz uwagę na ilość błonnika w diecie?

Źródło: Barber, T. M., Kabisch, S., Pfeiffer, A. F., & Weickert, M. O. (2020). The health benefits of dietary fibre. *Nutrients*, 12(10), 3209.