Błonnik

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 4098 razy.

Organizm nie trawi błonnika, dlatego od niego się nie tyje. Błonnik ułatwia trawienie, tzn. likwiduje zaparcia. Obniża także ciśnienie, pozio- cholesterolu i cukru we krwi. Codziennie powinno się zjadać ok. 30-45 g błonnika. Występuje on głównie w ciemnym pieczywie, warzywach, owocach i kaszach (jęczmiennej i gryczanej). Najwięcej błonnika zawierają otręby pszenne, płatki kukurydziane i owsiane, chleb żytni i razowy. Z warzyw najbogatsze w błonnik są: groch, fasola biała i natka pietruszki. Z owoców - maliny, porzeczki i agrest.

Błonnik rozrzedza to, co trawimy. Likwiduje w ten sposób zaparcia. Działa odtruwająco poprzez wchłanianie szkodliwych substancji pozostających w jelitach. Tym sposobem zapobiega także rakowi jelita grubego. Błonnik wchłania także wodę,zwiększając objętość stolca, który uciska na ścianki jelita i pobudza je do skurczów Z badań wynika, że w przeciętnej diecie Polaka jest zaledwie 7-8 g błonnika.

OTO PRZYKŁAD JADŁOSPISU, KTÓRY ZASPOKOI DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA BŁONNIK

ŚNIADANIE

1.Grahamka z jajkiem lub wędliną i pomidorem. Kawa lub herbata.

2.Płatki owsiane lub kukurydziane z mlekiem lub jogurtem.

3.Kromka razowego chleba z twarożkiei pomidor lub rzodkiewka.

II ŚNIADANIE

Jabłko, jogurt, kanapka z razowego chleba z serem lub wędliną. Sok z czarnej porzeczki.

OBIAD

1.Ziemniaki, mięso wołowe lub drobiowe z grilla albo duszone w małej ilości tłuszczu. Dużo surówek.

2.Zupy jarzynowe.

3.Sztuka mięsa z kaszą gryczaną lub jęczmienną. Surówka ze świeżych warzyw.

KOLACJA

1.Ryba, także po grecku. Chleb razowy.

2. Jogurt z musli.

PRZEZ CAŁY DZIEŃ POWINNIŚMY POJADAĆ OWOCE. P.Sochacka