

Błonnik pokarmowy

NIEDOCENIANY SKŁADNIK

Czym jest błonnik?

 **Błonnik pokarmowy** to grupa związków roślinnych, które nie są trawione przez enzymy trawienne człowieka

 Błonnik jest częściowo rozkładany przez mikrobiotę (mikroflorę) jelita grubego



 Do błonnika pokarmowego zalicza się także **skrobię oporną**. **Skrobia oporna** to przede wszystkim skrobia poddana obróbce cieplnej, a następnie schłodzona (np. w ugotowanych, zimnych ziemniakach)

 Wartość energetyczna (kaloryczna) błonnika: **2** [kcal/g]

Działanie błonnika

Ułatwia i przyspiesza wypróżnianie

Jest prebiotykiem, stymuluje namnażanie mikrobioty (mikroflory) jelita grubego

Ogranicza wchłanianie cholesterolu i metali ciężkich

Zwiększa sytość po posiłku

Stabilizuje poziom cukru we krwi

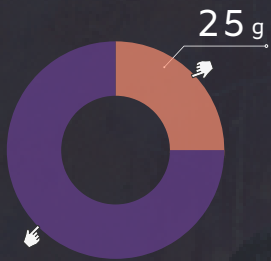
W nadmiarze błonnik może:

Ograniczać wchłanianie wapnia i żelaza

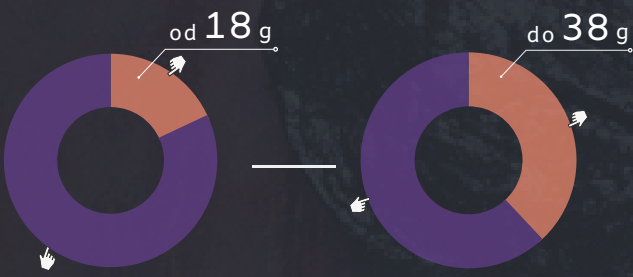


Powodować wzdęcia, gazy i biegunki

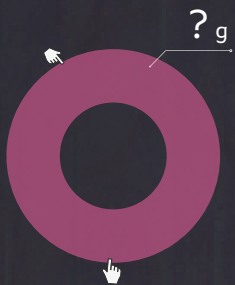
Ile błonnika jeść dziennie?



Według WHO i EFSA wystarczające spożycie wynosi **25 g** dziennie



Zalecenia światowe wskazują za właściwe spożycie od **18** do **38 g** dziennie



Nie określono maksymalnego dopuszczalnego dziennego spożycia

Produkty bogate w błonnik

Główne źródła błonnika pokarmowego to:

-  **warzywa**
-  **owoce**
-  **nieoczyszczone produkty zbożowe**

Błonnik pokarmowy na 100 g:

- Otręby -> **42,4 g**
- Fasola biała, nasiona suche -> **15,7 g**
- Soja nasiona suche -> **15,7 g**
- Zarodki pszenne -> **14 g**
- Amarantus ziarno -> **14 g**
- Mąka żytnia typ 2000 -> **12,8 g**
- Płatki żytnie -> **11,6 g**
- Mąka z amarantusa -> **11,4 g**
- Mąka owsiana pełnoziarnista -> **11 g**
- Płatki jęczmienne -> **9,6 g**
- Pumpernikiel -> **9,4 g**
- Ryż brązowy -> **8,7 g**
- Płatki gryczane -> **8,7 g**
- Chleb żytni razowy -> **8,4 g**
- Musli z owocami suszonymi -> **8 g**
- Porzeczki czarne -> **7,8 g**
- Suszone śliwki -> **7,1 g**
- Komosa ryżowa sucha -> **6,8 g**
- Maliny -> **6,7 g**
- Kasza jęczmienna perłowa -> **6,2 g**
- Groszek zielony -> **6 g**
- Mąka gryczana -> **5,9 g**
- Mąka jaglana -> **5,9 g**
- Kasza gryczana -> **5,9 g**
- Bób -> **5,8 g**
- Brukselka -> **5,4 g**
- Seler korzeń -> **4,9 g**
- Pasternak -> **4,5 g**
- Pietruszka korzeń -> **4,2 g**
- Awokado -> **3,3 g**