

Co to jest błonnik?

Błonnik jest szczególnym **węglowodanem**, który nie ulega rozkładowi i nie jest wchłaniany w przewodzie pokarmowym człowieka.

Spożywanie błonnika przyspiesza przechodzenie pożywienia przez przewód pokarmowy i w ten sposób **reguluje funkcjonowanie przewodu pokarmowego**, przyczyniając się również do usuwania toksyn, a także obniżania stężenia cholesterolu w surowicy.

Błonnik może zapobiegać również nowotworom jelita grubego, a także zapewnia poczucie sytości.