

LE FIBRE VEGETALI

Cosa sono??

Sono, principalmente, polisaccaridi vegetali che il nostro organismo non è in grado di “spezzare” ed “assorbire”.

Perché?

I nostri enzimi non sono in grado di scindere i legami tra le molecole di glucosio.

si trovano

Nella frutta e nei cereali integrali



Frumento



legumi



frutta



noci



pane integrale

Effetti benefici

Lassativo.

Prevengono le malattie cardiovascolari

Fanno dimagrire

Prevengono i tumori dell'apparato digerente.

Si dividono in

Fibre solubili in acqua.

- Formano con l'acqua una massa gelatinosa che ha il potere saziante, stimolando il senso di sazietà nel cervello.
- Riducono l'assorbimento intestinale dei prodotti della digestione, sottraendoli all'organismo. Sono, pertanto, indicate nelle diete dimagranti.

Fibre insolubili in acqua.

- Hanno la capacità di assorbire acqua (come spugne!!!) che a sua volta determina un aumento del volume e del peso delle feci (accelerando il transito intestinale)

si trovano

Nella frutta, nelle noci, nel pane integrale, nel frumento, nei legumi e nella crusca integrali