Kilka faktów o błonniku.

Autor: Adam Adamski, Mistrz Polski w kulturystyce i właściciel firmy cateringowej [Fit Malina](https://fitmalina.eu/)

Błonnik jest istotnym składnikiem diety. Jest naturalnie występującą substancją, częścią ścian komórek rośliny, odporną na rozkład przez enzymy trawienne przewodu pokarmowego człowieka. Choć nasz organizm go nie przyswaja, jest jednak bardzo ważny dla zachowania dobrego zdrowia. Poniżej kilka faktów o błonniku. Niektóre pewnie dobrze znacie a o innych być może nie mieliście pojęcia…

1. **Jakie są źródła błonnika?**

Są to tylko źródła roślinne. Produkty pełnoziarniste, mąka z pełnego przemiału, płatki owsiane, otręby, grube kasze jak owsiana, jaglana, gryczana, brązowy i dziki ryż czy pełnoziarnisty makaron. Nieoczyszczone ziarno jest bogatym źródłem błonnika ale także witamin z grupy B, (korzystnie wpływają na nasz układ nerwowy), minerałów jak magnez (zapewnia prawidłową pracę mięśni) czy żelaza (niezbędnego do tworzenia czerwonych krwinek). Bogate w błonnik są również warzywa i owoce. Znajduje się on nie tylko w ich miąższu ale i w skórkach. Nie wszystkie możemy oczywiście zjeść w całości, jednak te które się da, jak jabłka, gruszki czy pomidory nie powinniśmy obierać a jedynie dobrze myć.

1. **Są dwa rodzaje błonnika.**

Mało kto wie, że należy on do grupy węglowodanów. Wyróżniamy błonnik nierozpuszczalny oraz rozpuszczalny. Rozpuszczalny pochodzi np. z jabłek, grejpfrutów czy płatków owsianych. Przyjmuje się, że 1 gram czystego błonnika rozpuszczalnego to 2 kalorie . Dzięki niemu dłużej jesteśmy syci i wolniej uwalniana jest energia do naszego krwiobiegu. Nierozpuszczalny ma swoje źródło głownie w pełnych ziarnach czy orzechach. Nie ma kalorii i doskonale likwiduje zaparcia.

1. **Wpływa dobrze na metabolizm i układ trawienny.**

Błonnik ochrania ścianki jelita, reguluje perystaltykę jelit i powoduje zwiększenie mas kałowych, dzięki czemu wypróżnienia są regularne i łatwiejsze. Co to znaczy regularne? Prawidłowa częstotliwość to raz do dwóch dziennie, nigdy rzadziej.

1. **Wspomaga odchudzanie.**

Błonnik pochłaniania wodę, pęcznieje w naszym żołądku dzięki czemu jemy mniej, szybciej zaspakajamy głód oraz dłużej jesteśmy syci. Po bogato błonnikowym posiłku bez trudu udaje nam się wytrzymać trzy, cztery godziny do kolejnego.

1. **Chroni przed chorobami.**

Nadmiar przetworzonego jedzenia, zanieczyszczenie środowiska i ciągłe życie w stresie na najwyższych obrotach przyczynia się do namnażania się komórek rakowych i coraz częściej występującego raka jelita grubego. Regulując wypróżnienia błonnik „wymiata” z jelita niestrawione produkty przemiany materii co zabezpiecza nas przed zaleganiem toksycznych resztek. Prawidłowo funkcjonujące jelito jest bardzo mocno zależne od zawartej w nim ilości i stosunku dobrych bakterii do złych. Błonnik działa jak prebiotyk, dobre bakterie, sprawia, że lepiej wchłaniamy witaminy z pożywienia. Dobrze odżywiony organizm to także lepsza odporność i ogólne zdrowie całego organizmu.

1. **Oczyszcza, odtruwa, detoksykuje organizm. Obniża cholesterol.**

Kolejną zaletą spożywania odpowiedniej ilości błonnika jest jego właściwość wiązania pochodzących z pożywienia metali ciężkich. Przemysł, zanieczyszczenie środowiska i gleb powoduje, że dostają się one do jedzenia (np. marchewki czy sałaty) i lądują potem na naszych talerzach. Błonnik wiążąc je, odciąża naszą wątrobę i pozwala organizmowi w łatwy sposób wydalić zanieczyszczenia.

Podobną właściwość wykazuje także w stosunku do cholesterolu, ponieważ hamuje jego wchłanianie w jelitach. Jest to oczywiście świetna wiadomość dla osób, które w badaniach mają jego zbyt wysokie poziomy.

1. **Jakie jest zapotrzebowanie na błonnik?**

Codziennie powinniśmy spożywać go między 25 a 40 gramów aby zachować dobre zdrowie.

1. **Błonnik a woda.**

Pamiętajmy także, aby spożywając duże ilości błonnika pić także odpowiednio dużo wody. Wtedy będzie ułatwiał nam wypróżnienia. Jeżeli zapomnimy o tym, skutek może być zupełnie odwrotny. Błonnik nie będzie miał w czym rozpuścić się i przyczyni się do zaparć.