

Odlicne žitarice

Za optimalnu dobrobit trebali bi ste svakodnevno uneti u organizam 25 grama vlakana, i to iz kombinovanih izvora (integralnih žitarica, voća i povrća). Integralne žitarice sastoje se od spoljnog omotača od vlakana, unutrašnjeg dela bogatog škrobom i klice u sredini, koja je bogata proteinima. Potrudite se, pročitajte deklaracije i izaberite hranu od integralnih žitarica kad god je to moguće.

Pokušajte konzumirati do 3 porcije integralnih proizvoda, poput hleba i testenine od 100% integralnih žitarica, braon pirinča, i žitnih pahuljica od zobi ili grubo mlevene pšenice. Oni su izvor više vitamina, minerala i vlakana nego proizvodi od rafinisanog brašna.

- Vlakna garantuju neometan protok hrane kroz creva i usporavaju pražnjenje želuca i sistema.
- Održavaju imunosni sistem i pomažu održavanju dobrog kardiovaskularnog sistema.