

[illegible]

A rostfogyasztás előnyei:

- A béltartalom áthaladási idejét csökkenti, így segítenek a **székrekedés** **elkerülésében**.
- Csökkenti a bélfalra nehezedő nyomást, így segíthetnek a vastagbélfallal kiöblösödésének (**diverticulosis**) **megelőzésében**.
- Elősegíti a káros anyagcseretermékek kiürülését a szervezetből, így **csökkenthetik** a vastagbél- és végbélrák **kockázatát**.
- Az elhúzódozó telítettségérzet segíti az **optimális testtömeg** kialakulását, fontos szerepe van az **elhízás megelőzésében**.
- A koleszterinszintre gyakorolt kedvező hatás révén **csökkenthetik** a **szív- és érrendszeri elváltozások kockázatát**.
- Lassítja, egyenletesebbé teszi a glükóz felszívódását a vékonybélben, ezzel **mérséklik** az **étekész utáni vércukorszint-emelkedést**.
- A **bél-mikrobiom sokszínűségét** a különféle rostok szignifikánsan **növelik**.
- A fermentáció során termelődő zsírsavak táplálják a bélflóra hámsejtjeit, ezáltal **segítik** az **immunrendszer működését és csökkenti** a **gyulladást**.

Forrás: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/11/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-11-elelmirostok.pdf>

Megjegyzések:

Amennyiben teheti, válasszon hazai- és szezonális alapanyagokat.

A rostok vizet kötnek meg, ezért igyon minél több folyadékot (2-2,5l), lehetőleg vizet.

A táblázat a zöldségekre koncentrál, de gyümölcsből is bátran fogyasszon többfélét és többet, mint napi 200g.

A táblázat edukatív céllal készült, tetszőlegesen variálható, nem veszi figyelembe az egyéni panaszokat. Ha kérdése lenne, állapotfelmérésért keresse a BiomTeam csapatát: <https://www.biomteam.com/allapotfelmeres>