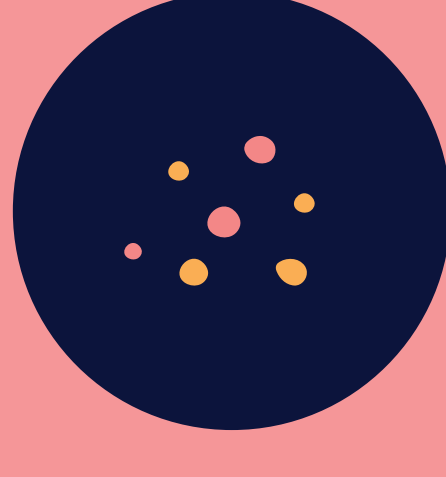


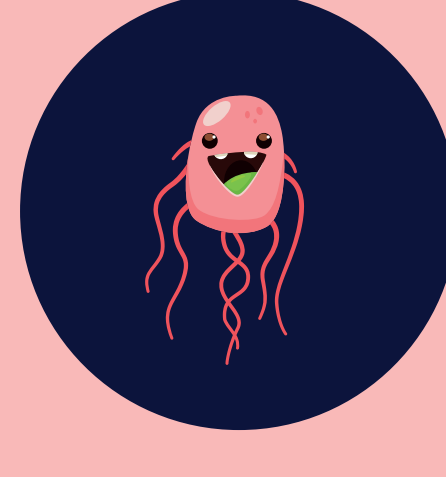


PREBIOTYKI



PREBIOTYKI

składniki żywności, które stymulują rozwój „dobrych” bakterii w jelitach

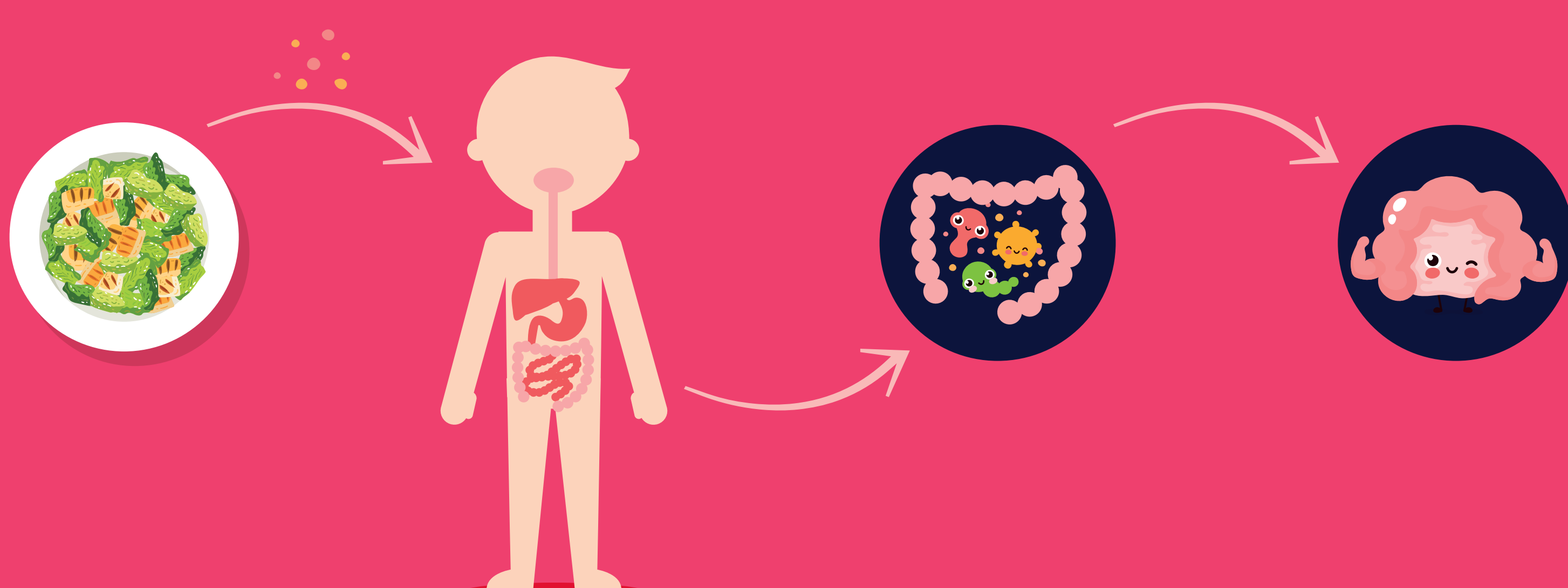


PROBIOTYKI

żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości, korzystnie wpływają na nasz organizm

PREBIOTYKI

są pożywieniem dla korzystnych bakterii w jelitach



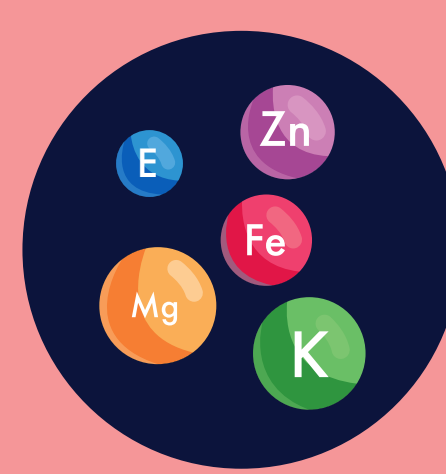
KORZYŚCI SPOŻYWANIA PREBIOTYKÓW



poprawa trawienia



silniejszy układ odpornościowy



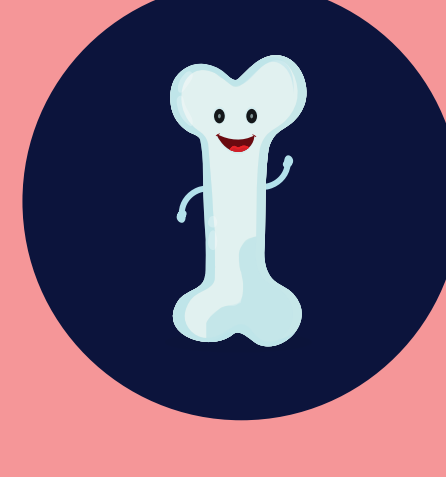
lepsze wchłanianie składników odżywczych i mineralnych



wspomaganie odchudzania (zmniejszony apetyt, regulacja metabolizmu glukozy)



redukcja „złego” cholesterolu LDL



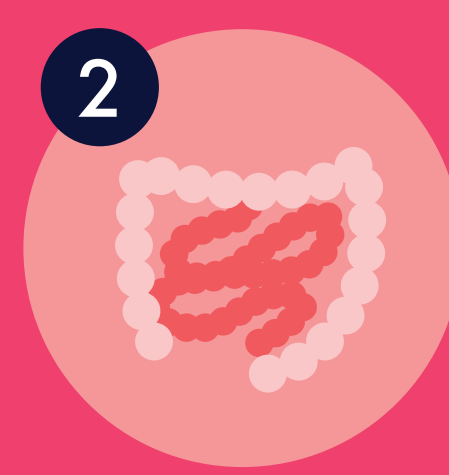
poprawa zdrowia kości

FAKTY O PREBIOTYKACH



1

Są obecne naturalnie w żywności, ale generalnie w niedużych ilościach, dlatego możemy znaleźć prebiotyki w formie suplementów.



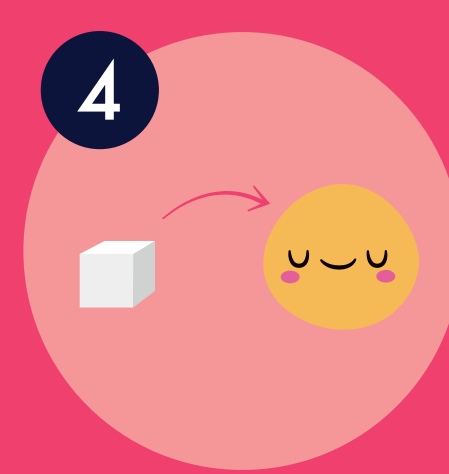
2

Większość prebiotyków jest błonnikiem pokarmowym, ale nie każdy błonnik pokarmowy to prebiotyk!



3

Zbyt duże spożycie prebiotyków może wywołać działania niepożądane ze strony układu pokarmowego, takie jak gazy i biegunki. Dlatego pamiętajmy, aby stopniowo zwiększać ilość spożywanych prebiotyków.



4

Mogą być stosowane jako zamiennik cukru. Są bardzo słodkie!

POD JAKIMI NAZWAMI MOŻEMY ZNALEŹĆ PREBIOTYKI?



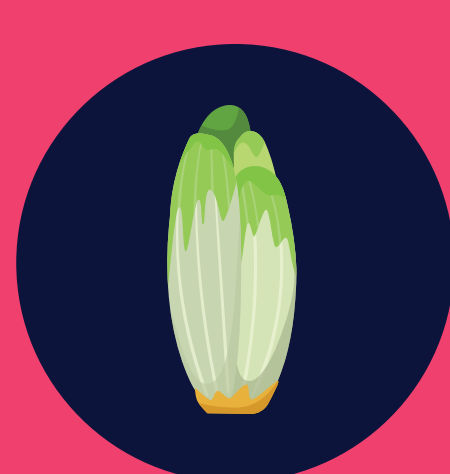
Inulina

Fruktooligosacharydy (FOS)

Galaktooligosacharydy (GOS)

Oligofruktoza

PRODUKTY BOGATE W PREBIOTYKI



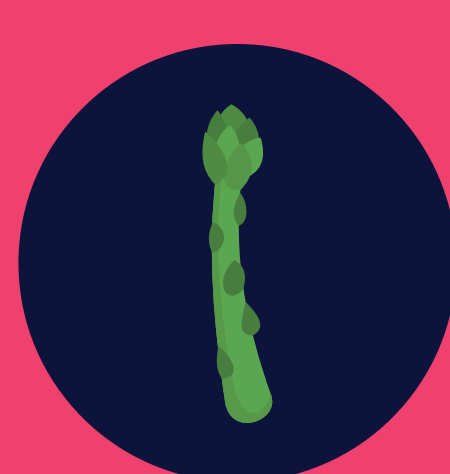
cykoria



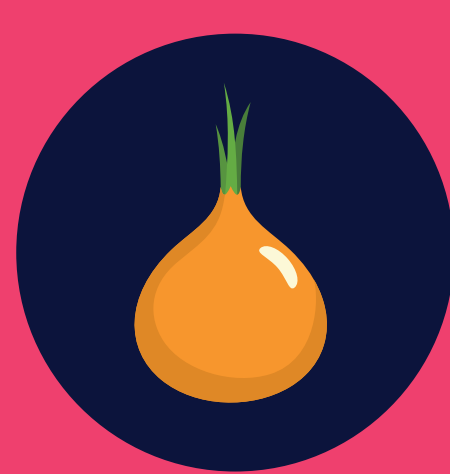
topinambur



por



szparagi



cebula



czosnek



mniszek lekarski



karczochy



pszenica



jęczmień



żyto



banany