biomteam.com

30+ TÁBLÁZAT

	20 FÉLE NYERS ZÖLDSÉG, FERMENTÁLT ZÖLDSÉG, SAVANYÚSÁG, FRISS FŰSZER, CSÍRA, MIKROZÖLD																				GYÜMÖLCSÖK, SÓTLAN OLAJOS MAGVAK												
																				Σ												Σ
HÉTFŐ																																
KEDD																																
SZERDA																																
CSÜTÖRTÖK																																
PÉNTEK																																
SZOMBAT																																
VASÁRNAP																																
Σ																																

A rostfogyasztás előnyei:

- A béltartalom áthaladási idejét csökkentik, így segítenek a **székrekedés elkerülés**ében.
- Csökkentik a bélfalra nehezedő nyomást, így segíthetnek a vastagbélfal kiöblösödésének (**diverticulosis**) **megelőzés**ében.
- Elősegítik a káros anyagcseretermékek kiürülését a szervezetből, így **csökkenthetik a vastagbél- és végbélrák kockázatát**.
- Az elhúzódó telítettségérzet segíti az **optimális testtömeg** kialakulását, fontos szerepe van az **elhízás megelőzés**ében.
- A koleszterinszintre gyakorolt kedvező hatás révén **csökkenthetik a szív- és érrendszeri elváltozások kockázatát**.
- Lassítják, egyenletesebbé teszik a glükóz felszívódását a vékonybélben, ezzel **mérséklik az étkezés utáni vércukorszint-emelkedést**.
- A **bél-mikrobiom sokszínűségét** a különféle rostok szignifikánsan **növelik**.
- A fermentáció során termelődő zsírsavak táplálják a bélfal hámsejtjeit, ezáltal **segítik az immunrendszer működését és csökkentik 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 figyelemve az egyéni panaszokat. Ha kérdése lenne, állapotfelmérésért keresse a BiomTeam csapatát: https://www.biomteam.com/allapotfelmeres