

## Błonnik składa się z:

**występowanie**  
korzenie warzyw

LIGNINY

**funkcja**  
daje uczucie sytości

**występowanie**  
ściany komórkowe  
roślin

CELULOZY

**funkcja**  
wiąże wodę w jelicie i toksyny

**występowanie**  
ściany komórkowe  
roślin

HEMI-  
CELULOZY

**funkcja**  
reguluje działanie przewodu  
pokarmowego, przyspiesza  
proces trawienia

**występowanie**  
owoce

PEKTYNY

**funkcja**  
wiąże niektóre soki trawienne,  
ogranicza wchłanianie  
tłuszczów i cholesterolu

**występowanie**  
wosk

GUMY

**funkcja**  
ogranicza wchłanianie  
cholesterolu i cukru

# *Zródła Błonnika*

## Owoce i Warzywa



## Ziarna jęczmienia, makaron i pieczywo pełnoziarniste, rośliny strączkowe, migdały, płatki owsiane



Zadanie finansowane ze środków  
**Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025**