**Význam vlákniny pre ľudský organizmus**

Potravinová vláknina je prirodzenou zložkou rastlinnej potravy. Pod pojmom vláknina sa označuje tá časť potravy, ktorá je rezistentná (odolná) voči tráviacim šťavám človeka. Táto súčasť potravy je nevyhnutná pre správne fungovanie čriev.

Jej pravidelným a dostatočným prísunom do tela docielite správnu výživu a skladu dennej stravy.

Pokiaľ črevá nefungujú tak ako majú, nastupuje nepriaznivý zdravotný stav. Nesprávnej výžive sa pripisuje až do 70% podiel na vzniku civilizačných ochorení.

Jej nedostatočný príjem sa podieľa na veľkej rade chorobných stavov nielen tráviaceho ústrojenstva, ale podieľa sa na vzniku najčastejších civilizačných ochorení ako je napríklad chronická zápcha, rôzne zápaly čriev, obezita, divertikulóza (vydutina) hrubého čreva, diabetes II. typu, ischemická choroba srdca, nevynímajúc rakovinu hrubého čreva a iné…

Dú. Napíšte si poznámky a fotokópiu mi prosím zašlite na emailovú adresu jozefínasaparova@gmail.com

