

## Šest ukusnih izvora vlakana

Dijetalna vlakna čina mnogo dobrih stvari vašem zdravlju. Pomažu u održavanju sitosti i u prevenciji srčanih bolesti, dijabetesa i pretilosti. Evo i liste namirnica s najviše vlakana:

### Grah

Grah je izuzetno bogat vlaknima i nalazi se na vrhu popisa zdravih mahunarki. Muškarcima trebaju 38 grama vlakana dnevno. Zdjela graha bi trebala pokriti te dnevne vrijednosti.

### Maline

Započnite jutro uz šalicu slatkih malina. Možda su male u veličini, ali su zato velike u količini vlakana; Jedna šalica ima 8 grama! Žene trebaju 25 grama vlakana dnevno.

### Kruške

Kruške, zajedno s jabukama, datuljama i narančama, su bogate topivim vlaknima. Ova vrsta vlakana pomaže pri snižavanju kolesterola i sprječava njegovu apsorpciju od strane probavnog trakta.

Kruška srednje veličine ima oko 5 grama vlakana. Jedite kruške i jabuke neoguljene jer se u koži nalazi pektin koji je glavni izvor vlakana.



## **Artičoke**

Jedna artičoka srednje veličine ima čak 10 grama vlakana!

## **Bademi**

Među svim orašastim plodovima, bademi su najbogatiji vlaknima, što ih čini dobar izborom za međuobrok. Dvadesetak badema sadrži oko 3,5 grama vlakana.

## **Batat**

Batat ne izgleda samo lijepo na vašem tanjuru, nego čini i čuda za vaše zdravlje. Pečeni batat ima skoro 5 grama vlakana.