

Vlakna - kako pomažu u mršavljenju?

Brojne su zdravstvene dobrobiti hrane bogate vlaknima. Osim što nas čine sitima i predstavljaju moćno oružje u borbi protiv viška kilograma, ona su bogata antioksidansima, dulje zadržavaju osjećaj sitosti i reguliraju probavu.

Što su vlakna?

Vlakna su sastavni dio biljne hrane koje naše tijelo ne može probaviti. Ima ih u voću, povrću, žitaricama... Ranije se smatralo da su biljna vlakna beskorisni dio svježih namirnica, koji samo smanjuje njihovu kvalitetu. Danas se zna, a stručna javnost je potvrdila mnogobrojnim radovima i studijama, da biljna vlakna u mnogome doprinose zdravlju organizma i pomažu u prevenciji mnogih bolesti.

Stručnjaci kažu da unosimo nedovoljno vlakana

Iako se vlakna mogu unositi prehranom, mi ih ne unosimo dovoljno. Istraživanja pokazuju da prosječna odrasla osoba unese oko 10 do 15 grama vlakana dnevno – što je oko polovina preporučenog dnevnog unosa. Žene bi trebale pokušati unositi najmanje 21 do 25 grama vlakana dnevno, dok je ta brojka kod muškaraca 30 do 38 grama dnevno. (Mayo Clinic)

Vlakna i mršavljenje

Topiva vlakna u dodiru s vodom stvaraju želatinastu masu, koja privlači mnoge štetne tvari. Ova masa također privlači šećere i masnoće iz hrane.

Istraživanja su pokazala da ljudi koji unose velike količine topivih vlakana vitkiji su i manje podložni nakupljanju suvišnih kilograma.

Činjenica da topiva vlakna privlače šećere i masnoće znači da ona snižavaju razinu šećera i triglicerida u krvi.

Brojne su zdravstvene dobrobiti hrane bogate vlaknima. Ona su bogata **antioksidansima**, dulje zadržavaju osjećaj **sitosti** i reguliraju **probavu**. Također, prehrana bogata vlaknima snižava razinu kolesterola i šećera u krvi. Zbog toga što nas čine sitima, pomažu u lakšem **mršavljenju** i neizbježan su dio zdravih dijeta. Ona i usporavaju probavu, što sprječava velike skokove koncentracije šećera u krvi koji mogu nekoliko satikasnije pokrenuti osjećaj gladi. Topiva vlakna pronađena u zobi, mahunarkama i jabukama, u želucu stvaraju gel koji djeluje kao prepreka između hrane i želučanih kiselina koje ju probavljaju. Kad se obrok probavlja polako, i razine

šećera u krvi polakše se povećavaju pa duže ostajete siti.

Sa svim navedenim, danas je i znanstveno dokazano da manjak vlakana u prehrani vodi do viška kilograma.



Naša preporuka: Herbafast Fiber - najbolja formula za mršavljenje

Herbafast Fiber sadrži najveću količinu prirodnih vlakana. Vlakna koja sadrži Herbafast Fiber pomažu regulirati šećer u krvi, kontrolirati glad i povećati osjećaj sitosti. Dodatno, kompleks vitamina i minerala u kombinaciji s vlaknima jača imunitet i pomaže zdravlju dok se mršavi.



Zašto je Herbafast Fiber vjerojatno najbolja formula za mršavljenje?

- Smanjuje tjelesnu masu i sprječava sokove šećera u krvi – potvrđeno u stručnom mišljenju EFSA-e (Europska agencija za sigurnost hrane)

- Smanjuje osjećaj gladi, povećava sitost – potvrđeno u stručnom mišljenju EFSA-e (Europska agencija za sigurnost hrane)
- Smanjuje apsorpciju masti – potvrđeno u stručnom mišljenju EFSA-e (Europska agencija za sigurnost hrane)
- Podržava imunitet i popravlja opće stanje organizma
- Dokazana efikasnost
- 2 izvanredna osvježavajuća okusa: Jagoda i Limun

Pročitajte više o tome kako djeluje Herbafast Fiber [ovdje](#).

Akcija: Uz naručena 2 Herbafast Fibera poklanjamo Vam Herbafast anticelulitnu kremu po izboru! Naručite [ovdje](#).