



Какво представлява пектинът?

Пектинът е мека и разтворима фибра. Притежава всички качества, за които една храна може да мечтае.

Какво е действието на пектина?

Пектинът спира преминаването на захарите в кръвта, както и поемането на холестерол, улеснява преминаването през червата, без да ги дразни, но най-важното е, че, подобно на овесените трици, има невероятното свойство да намалява усвояването на калориите.

Резултати от редовното приемане на пектин

Когато се консумират редовно овесените трици и пектинът, те са в състояние да ви помогнат да отслабнете. Как? Като хващат и завличат калориите в дебелото черво и оттам ги отнасят със себе си в изпражненията.

Кои плодове са най-богати на пектин?

Най-богата на пектин е ябълката, но тя съдържа и захар и това намалява предимствата ѝ, но някои несладки зеленчуци ги компенсират , това са: тиква, тиквичка, зелен фасул и т.н.