FIBRES

AVANTAGES: Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de cholestérol sanguin trop élevé

S’avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

INCONVÉNIENTS: Un excès de fibres peux causer des troubles digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peux nuire à l’absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.