



Дали јадам доволно целулоза? (Am I Eating Enough Fibre?)

Целулозата ви помага со одењето по нужда како и со редовното празнење на цревата. Целулозата се наоѓа само во растителната храна, како овошје и зеленчук.

Се препорачува секој ден да се јадат пет порции зеленчук и две порции овошје.

1 порција зеленчук изнесува (1 vegetable serving size):

- средно голем компир
- ½ чаша зготвен зеленчук
- 1 чаша салата

1 порција овошје изнесува (1 fruit serving size):

- 1 средно големо овошје
- 1 чаша конзервирано овошје (исечено на парчиња)
- 1-2 супени лажици суво овошје

Зголмете го количеството на целулоза со тоа што ќе јадете:

(Increase your fibre intake by eating)

неизлупено овошје

црн леб, леб со житни зрна, или бел леб со висок процент на целулоза

житни каша (цереалии) со висок процент на целулоза (на пример, мусли, трици со суво грозје, Weet-Bix, трици од овес, снегулки од овес)

плодови како ореви, лешници и слично за ужина

Белешка (Note): Ограничете ги необработените трици на максимум 2 супени лажици секој ден, затоа што не е здраво да се јаде повеќе од ова, бидејќи тоа може да влијае на апсорпцијата на важните хранливи материи во организмот.

Додатоци на целулоза (Fibre supplements)

Додатоци на целулоза може да се користат ако не можете секој ден да јадете доволно целулоза според препораките наведени погоре. Побарајте совет од вашиот доктор или диететичар пред да земете додаток на целулоза.