Ravintokuidun lähteillä

- Ravintokuitua saa vain kasvikunnan tuotteista kuten kasviksista, hedelmistä, marjoista, täysjyväviljoista, palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä.
- Kuitu ei imeydy elimistöön, vaan edistää suolen toimintaa ja ehkäisee ummetusta.
- Kuitu tasaa verensokeria, alentaa veren kolesterolia ja pitää kylläisenä pitkään.
- Kuidun saantisuositus on vähintään 25 g naisille ja 35 g miehille päivässä.

Miten lisätä?

- Kuidun saannista voi pitää huolta syömällä monipuolisesti ja riittävästi.
- Syö vähintään 500 g kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä.
- Valitse arkena aina täysjyväleipä, -puuro, -pasta ja -riisi.
- Nauti päivittäin 1 dl palkokasveja sekä muutama ruokalusikallinen maustamattomia pähkinöitä ja siemeniä.
- Tutki pakkausmerkintöjä, hyvä nyrkkisääntö on valita leipä, puuro, myslit ja murot, jossa on vähintään 6 g kuitua / 100 g.