

Zuntza

ZER DA?

Zuntza karbohidrato konplexu bat da, gure organismoak ia digeritu ezin duena.

Landare-jatorriko elikagaietan bakarrik egoten da.



ZUNTZ-MOTAK



Disolbagarria:

uretan disolbatzen da eta digestioa moteltzen duen gel bat sortzen du. Mikrobiota elikatzen du, bakterioak hartzitu egiten baitira hesteetan.

Ez-disolbagarria:

ez da uretan disolbatzen, xurgatu egiten da eta gorozkien tamaina handitzen du, eta, horrenbestez, onuragarria da heste-igarotzearentzat. Libragarria da.

INGESTIO-GOMENDIOAK

Europako gidalerro dietetiko gehienek egunean 25-35 g-ko ingestioa gomendatzen dute helduentzat.



ZUNTZAK OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK

- > Heste-igarotzea hobetzen du
- > Bete egiten du eta pisua kontrolatzen laguntzen du
- > Gaixotasun kardiobaskularrak eta 2 motako diabetesa prebenitzen laguntzen du
- > Hesteen eta mikrobiotaren osasuna hobetzen du
- > Dirudenez, koloneko minbizia izateko arriskua murrizten du
- > Ahoko osasunerako ona da

Zuntza

ZUNTZ-ITURRI DIREN ELIKAGAIAK

Zuntz disolbagarriko iturriak:
lekaleak, azenarioak, patatak,
arroza, oloa, kalabaza, sagarrak,
bananak...

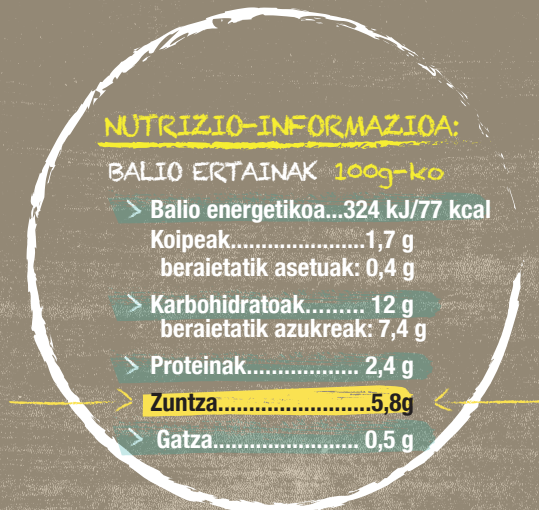


Zuntz disolbaezineko iturriak:
zereal integralak, gari salbatua,
hosto berdeko barazkiak



ZUNTZA ETIKETAN

Zuntza ez da nahitaez adierazi behar
nutrizio-taulan, baina nahi izanez gero
produktuaren zuntz-gramoak jar daitezke,
produktuaren 100 gramoko.



NUTRIZIO- ADIERAZPENAK

Zuntz-iturria

Produktuak kopuru hauek ditu gutxienez:

- > **3 g** zuntz 100 g-ko, edo
- > **1,5 g** zuntz 100 kcal-ko.

Zuntz asko

Produktuak kopuru hauek ditu gutxienez:

- > **6 g** zuntz 100 g-ko, edo
- > **3 g** zuntz 100 kcal-ko.