

## Απαραίτητες Και Θαυματουργές -Οι τροφές με τις



Οι φυτικές

ίνες είναι απαραίτητες στη διατροφή μας, καθώς εξασφαλίζουν την ομαλή λειτουργία του γαστρεντερικού και παράλληλα προωθούν το αίσθημα του κορεσμού, κρατώντας μακριά την πείνα και τις λιγούρες για αρκετές ώρες.

Το μήλο φημίζεται για την περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, καθώς ένα μήλο μεσαίου μεγέθους παρέχει περίπου 4,4 γραμμάρια.

Μπορείτε όμως να πάρετε την ίδια ή ακόμη και μεγαλύτερη ποσότητα από τις παρακάτω τροφές.

### - Ρεβίθια

Ένα φλιτζάνι ρεβίθια παρέχει περίπου 16 γραμμάρια φυτικών ινών.

### - Αβοκάντο

Μόλις μισό αβοκάντο παρέχει 6,75 γραμμάρια φυτικών ινών.

**- Φιστίκια**

Μισό φλιτζάνι φιστίκια παρέχει 6,2 γραμμάρια φυτικών ινών.

**- Αχλάδι**

Ένα μέτριου μεγέθους αχλάδι παρέχει 5.5 γραμμάρια φυτικών ινών.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)