

Zadanie 1

Jedną z cech błonnika pokarmowego jest wiązanie wody przez wchodzące w jego skład substancje. Wyjaśnij, dlaczego dieta wysokobłonnikowa lub przyjmowanie błonnika w postaci suplementów musi uwzględniać picie dużej ilości wody.

Wymień pięć naturalnych źródeł błonnika pokarmowego.