

抖音小店膳食纤维/碳水化合物招商小二免资质报白！

产品名称	抖音小店膳食纤维/碳水化合物招商小二免资质报白！
公司名称	捷企办互联网服务有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	中国（浙江）自由贸易试验区金华市义乌市北苑街道万达路9号701室（自主申报）（注册地址）
联系电话	17338425246 17338425246

产品详情

膳食纤维是健康人体的物理扫帚

1991年，WHO日内瓦会议，将膳食纤维推荐为人类膳食营养必需品，并将之列为继糖、蛋白质、脂肪、水、矿物质和维生素之后的“第七大营养元素”。

膳食纤维对人体的好处

- 1) 降低食物中糖分（主要为主食类）在消化道中吸收的速度，因此有血糖调节和2型糖尿病预防的作用。
- 2) 促进肠道蠕动，防治慢性便秘及结肠癌
- 3) 控制食欲（饱腹感）保持健康体重
- 4) 吸附脂类降低总胆固醇。
- 5) 显示“益生元”特性，增加肠内益生菌的活性，促进双歧杆菌等益生菌的生长，抑制有害菌群活性或生长，促进肠内不同菌群之间的平衡。
- 6) 影响矿物质的吸收。可溶性膳食纤维因发酵作用能促进矿物质的吸收，而不溶性纤维因吸附作用则不利矿物质吸收。