OPLOSBARE EN ONOPLOSBARE VESEL.

VOORDELE VAN VESEL;

Vesel bevorder nie net gesondheid nie, inteendeel help vesel om die risiko van sekere kroniese siektes te voorkom. Neem nou maar net hardlywigheid, aambeie en selfs divertikulose. Vesel word ook genoem in die voorkoming van sekere kankers soos kolon en borskanker. Daarenteen mag vesel help om LDL kolesterol te verminder sodat mens sekerlik kan beweer dat hartgesondheid aangespreek mag word. Sou mens verder kyk sien ons dat vesel ook mag help om bloedsuiker te verlaag, sodat diabetes beter bestuur mag word.

Dit is so dat daar twee soorte vesel in n gesonde dieet of in elke goeie maaltydplaasvervanger teenwoordig behoort te wees nl. Oplosbare en onoplosbare vesel. Albei hierdie vorms van vesel word nie in die spysverteringstelsel opgeneem nie, en word dus nie in die bloedstroom opgeneem nie. Oplosbare vesel vorm n gel wanneer dit met vloeistowwe in-aanraking kom, daarenteen bly onoplosbare vesel feitlik heel deur die dermkanaal.

FUNKSIES VAN ONOPLOSBARE VESEL.

Vervoer die bulk van die voedsel deur die dermkanaal.

Kontroleer en beheer die pH van die dermkanaal.

VOORDELE VAN ONOPLOSBARE VESEL.

Bevorder gereelde maag funksie en voorkom hardlywigheid.

Verwyder toksiese afval vinnig deur die kolon.

Help moontlik om kolon kanker te voorkom deur optimale pH in die dermkanaal te skep.

Verbeterde pH voorkom dat mikrobes kankeragtige substans vorm.

FUNKSIES VAN OPLOSBARE VESEL.

Bind en vorm saam met vetsure.

Verleng of vertraag stoelgang sodat suikers vrygestel kan word en stadiger deur die liggaam geabsorbeer mag word.

VOORDELE VAN OPLOSBARE VESEL.

Verlaag totale kolesterol en meer spesifiek LDL kolesterol sodat daar na n gesonder hart en bloedsomloop stelsel gekyk kan word.

Reguleer bloedsuiker vir mense met diabetes.