



Sevgili Herbalife Distrübütörleri,

Lifler sindirim sistemimiz tarafından sindirilemeyen ve genelde bitkisel hücrelerin duvarlarını oluşturan selüloz, hemiselüloz, pectin, lignin gibi maddelerden oluşur. Lifli (posalı) besinlerin ortak özellikleri, su emmeleri ve şişmeleridir. Lif açısından zengin gıdalar çok sağlıklı bir seçimdir, bu yüzden beslenme düzeninize lif açısından zengin çeşitli gıdaları - tam tahıllı ekmekek, kahverengi pirinç, makarna, yulaf, fasulye, bezelye, mercimek, tahıllar, çekirdekler, meyve ve sebzeler – eklemek yararlı olacaktır.

İki tür lif vardır: çözülebilen ve çözilemeyen.

Çözilemeyen lif, yediklerimizin bağırsaklardan geçmesine yardımcı olarak bağırsağın düzenli çalışmasına ve atıkların atılmasına yardımcı olur. İyi gıda kaynakları arasında koyu yapraklı sebzeler, taze fasulye, tam buğday ürünleri, çekirdek ve fıstık yer alır.

Çözülebilir lif, midenin boşalma süresini uzatarak şekerin daha yavaş serbest bırakılıp özümsemesini sağlar. Tokluk hissinin süresi uzar. İyi gıda kaynakları arasında yulaf, kuru fasulye, kuru bezelye, fıstık, arpa, portakal, elma, havuç ve keten tohumu yer alır.

Lifli beslenmenin faydaları şöyle sıralanabilir:

1. Sindirim sistemine yardımcı olur.
2. Sağlıklı kan kolesterolü seviyelerini korumaya yardımcı olur.
3. Kan şekeri düzeylerini ve neticesinde de açlığı kontrol etmeye yardımcı olur.

Ortalama olarak bir insan günde 25 - 30g. lif tüketmelidir. Yapılan çalışmalarda barsak adenomu (polip) gelişiminin yeterli miktarda lifli beslenmeyle %25-30 oranında engellendiği gösterilmiştir. Lifler bağırsak hareketlerini hızlandırarak bağırsakta oluşan kanserojen maddelerin hızlı bir şekilde atılımını sağlar. Diyetteki liflerin kabul edilen bir başka faydası da gıdalarla alınan yağların bağırsaktan emilimini %30 oranında azaltabileceğidir. **Herbalife Bitkisel Lif**

tablet günde 2 defa 8 tablet kullanıldığında günlük beslenmemizi destekleyecektir.

Prof. Dr. Banu aycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu yesi

Kaynaklar:

- 1.Association between dietary fiber and incident cases of colon polyps: the adventist health study Gastrointest Cancer Res. 2011 Sep-Dec; 4(5-6): 161–167
2. Effects of Dietary Fiber and Its Components on Metabolic Health Nutrients. 2010 December; 2(12): 1266–1289.