

Taula de funcions de la fibra

Soluble Viscosa Fermentable	Insoluble No viscosa Resistent a la fermentació
<ul style="list-style-type: none"> • La fermentació es completa al còlon. • Té una viscositat elevada. • Alenteix el buidatge gàstric, la difusió i l'absorció de nutrients. • Endarrerix el trànsit intestinal. • És hipoglucemiant (millora la tolerància a la glucosa) i hipocolesterolèmica (disminueix els nivells de colesterol). • Augmenta la captació d'aigua (matèries més toves). <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Té un efecte antidiarreic: afavoreix el creixement i la integritat de la mucosa intestinal i colònica i millora el restrenyiment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hi ha una fermentació escassa al còlon. • Té poca viscositat. • Afavoreix la captació d'aigua. • Augmenta la bola fecal. • Augmenta el peristaltisme. • Accelera el trànsit intestinal. <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Millora el restrenyiment.</p>

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.