

# FIBRES

**AVANTAGES:** Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de cholestérol sanguin trop élevé

S'avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

**INCONVÉNIENTS:** Un excès de fibres peut causer des troubles digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peut nuire à l'absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.