

SKROBIA OPORNA

WYRÓŻNIAMY PIĘĆ TYPÓW SKROBI OPORNEJ (Z ANG: **RESISTANT STARCH**):

NAZWA	OPIS	WYSTĘPOWANIE:
RS1	SKROBIA FIZYCZNIE NIEDOSTĘPNA, WYSTĘPUJE W ŚCIANACH KOMÓRKOWYCH ROŚLIN	ZBOŻA, NASIONA, ROŚLINY STRĄCZKOWE
RS2	SKROBIA Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ AMYLAZY, NIEDOSTĘPNA DLA ENZYMÓW W STANIE SUROWYM (UGOTOWANA STAJE SIĘ PRZYSWAJALNA)	ZIEMNIAKI, BANANY WARZYWNE, NIEDOJRZAŁE BANANY
RS3	SKROBIA RETROGRADOWANA POWSTAJĄCA PO UGOTOWANIU I OCHŁODZENIU SKROBI RS1 LUB RS2	UGOTOWANE I SCHŁODZONE: ZBOŻA, NASIONA, ROŚLINY STRĄCZKOWE, ZIEMNIAKI. SUROWE: BANANY WARZYWNE, NIEDOJRZAŁE BANANY, MĄKA ZIEMNIACZANA
RS4	SKROBIA MODYFIKOWANA (CHEMICZNIE), NIE WYSTĘPUJE W PRZYRODZIE	W NIEKTÓREJ PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI, (JAKO ZAGĘSZCZACZ), KTÓRĄ LEPIEJ UNIKAĆ.
RS5 (KOMPLEKS)	SKROBIA OPORNA RS3 POŁĄCZONA Z LIPIDEM NP. Z KWASEM PALMITYNOWYM, KTÓRA JEST JESZCZE BARDZIEJ OPORNA NA DZIAŁANIE ENZYMÓW	

FLORA JELITOWA ZMIENIA SIĘ POWOLI, DLATEGO NA EFEKTY TRZEBA POCZekać 2-5 TYGODNI. RS WPROWADZAJ STOPNIOWO DO JADŁOSPISU. OSOBY Z NADMIERNYMI GAZAMI POWINNY ZMIANY WPROWADZAĆ JESZCZE WOLNIEJ.

ZOBACZ MOJE PRZEPISY KARMIĄCE JEDNOCZEŚNIE NAS I „DOBRE BAKTERIE” [HTTP://JEMZDROWOISMACZNIE.PL/1_7_E-BOOKI.HTML](http://jemzdrowoismacznie.pl/1_7_e-booki.html)