

FIBRES

Ce sont des substances présentes dans les végétaux, qui ne sont pas assimilables par l'organisme, car elles ne peuvent pas être digérées. Les principales fibres sont la cellulose, l'hémicellulose, la pectine et la lignine. Elles ne sont pas source d'énergie, mais leur rôle dans l'alimentation est essentiel. Les fibres favorisent le transit intestinal. Cependant une consommation trop importante peut perturber l'absorption de certains minéraux

(calcium, potassium, sodium, phosphore, fer...)



Pour être en bonne santé, il faut manger
au moins cinq fruits et légumes par jour

digestion
fruits

légumes

légumes secs

légumes

digestions

légumineuses

digestion

Crédit Exposition

Réalisé en complément d'une exposition didactique de Cap Sciences, par l'équipe pédagogique d'Agropolis-Museum.

Texte : Nathalie Collin, Anis Verstra, Danièle Bihak - Service Jeune Public

Photos : Jean-François Roche - Agropolis Museum

Infographie : Olivier Fua - Agropolis Productions

Adresse : Agropolis Museum, 951 avenue Agropolis, 34394 Montpellier Cedex 5

Téléphone : 04 67 04 35 00

Site : www.agropolis.fr, rubrique Agropolis Museum



AGROPOLIS
Nourritures & Agricultures du monde
MUSEUM

légumes secs fruits digestion