

# Vláknina



**Vláknina** je nevstřebatelnou částí potravy, obvykle rostlinného původu.

Dělí se na vlákninu **rozpustnou**, která může být částečně využita střevními bakteriemi, a **nerozpustnou**, která prochází trávicím traktem nezměněná.

Chemicky se vesměs jedná o polysacharidy, jako jsou např. celulóza, hemicelulózy, lignin, pektin, agar nebo inulin.

## Odkazy

### Související články

- Sacharidy v potravě