

السليوز هو المادة الرئيسية في جدران الخلايا النباتية ، لا يستطيع البشر هضم السليوز ، لكنه مهم في النظام الغذائي كألياف. تساعد الألياف الجهاز الهضمي - مما يحافظ على حركة الطعام عبر الأمعاء وطرده الفضلات من الجسم.