

References

1. Anderson, J. W., Baird, P., Davis, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., ... & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition reviews*, 67(4), 188-205.
2. Lasota, B. (2014). Żywniowe i funkcjonalne właściwości błonnika pokarmowego. *Journal of NutriLife*, 7.
3. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2017) Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
4. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2019) Zioła w medycynie. Choroby układu krążenia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
5. Slavin, J. L. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411-418.
6. Bojarowicz, H., & Dźwigulska, P. (2012). Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie. *Hygeia Public Health*, 47(4), 433-441.
7. Kołodziejczyk, P., & Michniewicz, J. (2018). Ziarno zbóż i produkty zbożowe jako źródła błonnika pokarmowego. *Żywność: nauka-technologie-jakość*, (3 (116)), 5-22.
8. Min, Y. W., Park, S. U., Jang, Y. S., Kim, Y. H., Rhee, P. L., Ko, S. H., ... & Chang, D. K. (2012). Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and Bifidobacterium lactis. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 18(33), 4563.
9. Pylkas, A. M., Juneja, L. R., & Slavin, J. L. (2005). Comparison of different fibers for in vitro production of short chain fatty acids by intestinal microflora. *Journal of medicinal food*, 8(1), 113-116.
10. Siddiqui, M. Z. (2011). Boswellia serrata, a potential antiinflammatory agent: an overview. *Indian journal of pharmaceutical sciences*, 73(3), 255.
11. Anthoni, C., Laukoetter, M. G., Rijcken, E., Vowinkel, T., Mennigen, R., Muller, S., ... & Krieglstein, C. F. (2006). Mechanisms underlying the anti-inflammatory actions of boswellic acid derivatives in experimental colitis. *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology*, 290(6), G1131-G1137.
12. Chang, T. C., Huang, S. F., Yang, T. C., Chan, F. N., Lin, H. C., & Chang, W. L. (2007). Effect of ginsenosides on glucose uptake in human Caco-2 cells is mediated through altered Na⁺/glucose cotransporter 1 expression. *Journal of agricultural and food chemistry*, 55(5), 1993-1998.
13. Wang, C. W., Huang, Y. C., Chan, F. N., Su, S. C., Kuo, Y. H., Huang, S. F., ... & Chang, T. C. (2015). A gut microbial metabolite of ginsenosides, compound K, induces intestinal glucose absorption and Na⁺/glucose cotransporter 1 gene expression through activation of cAMP response element binding protein. *Molecular nutrition & food research*, 59(4), 670-684.
14. Lee, S. Y., Tsai, W. C., Lin, J. C., Ahmetaj-Shala, B., Huang, S. F., Chang, W. L., & Chang, T. C. (2017). Astragaloside II promotes intestinal epithelial repair by enhancing L-arginine uptake and activating the mTOR pathway. *Scientific reports*, 7(1), 1-11.
15. Nishinari, K. (2000). Konjac glucomannan. *In Developments in food science* (Vol. 41, pp. 309-330). Elsevier.
16. Onakpoya, I., Posadzki, P., & Ernst, E. (2014). The efficacy of glucomannan supplementation in overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of the American College of Nutrition*, 33(1), 70-78.
17. Keithley, J. K., Swanson, B., Mikolaitis, S. L., DeMeo, M., Zeller, J. M., Fogg, L., & Adamji, J. (2013). Safety and efficacy of glucomannan for weight loss in overweight and moderately obese adults. *Journal of obesity*, 2013.
18. Wikiera, A., Irla, M., & Mika, M. (2014). Prozdrowotne właściwości pektyn. *Advances in Hygiene & Experimental Medicine/Postepy Higieny i Medycyny Doswiadczalnej*, 68.