

به نام خدا

فیبر غذایی و نقش آن در سلامتی

فیبر غذایی چیست

فیبر غذایی بخشی از مواد غذایی با منشأ گیاهی است که توسط آنزیم های موجود در دستگاه گوارش قابل هضم نیست . به عبارت دیگر فیبرها موادی هستند که در دستگاه گوارش بدون اینکه جذب شوند ، عبور می کنند اما برای به سازی بدن از نظر فیزیکی ضروری هستند . در گذشته اهمیت تغذیه ای برای فیبر قائل نبودند اما امروزه ثابت شده است که وجود فیبرهای غذایی در رژیم غذایی روزانه نه تنها برای پیشگیری بلکه برای درمان بسیاری از بیماریهایی که امروزه بشر با آن دست به گریبان است لازم و ضروری است .

انواع فیبرهای غذایی

فیبرهای موجود در مواد غذایی دو نوع هستند :

۱. فیبرهای محلول : همانطور که از نامشان پیداست در آب حل می شوند و یک ماده ژله مانند تشکیل می دهند . این نوع فیبر باعث پایین پایین آوردن کلسترول خون می شود و در جو ، جو دوسر ، مرکبات و حبوبات یافت می شود . فیبرهای محلول به کاهش وزن نیز کمک می کند زیرا بعد از مصرف غذای حاوی این نوع فیبر فرد احساس سیری و سنگینی می کند و در نتیجه دیرتر گرسنه می شود .

۲. فیبرهای نامحلول : این نوع فیبر در آب حل نمی شود و سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش شده و حجم مدفوع را افزایش می دهد . سبوس گندم ، آرد کامل گندم ، انواع سبزی ها و آجیل منبع بسیار خوب فیبر نامحلول می باشد .

مقادیر مورد نیاز فیبر روزانه

به طور کلی کودکان ۲ ساله باید حداقل ۵ گرم فیبر در روز دریافت کنند و در ازا هر سال افزایش سن ، ۵ گرم بیشتر مصرف نمایند . برای مثال کودکی که ۱۰ سال دارد باید حداقل

۱۵ گرم فیبر در روز دریافت کند . جوانان و بزرگسالان حداقل ۲۵ گرم فیبر روزانه نیاز دارند . یک رژیم غذایی متعادل که میوه ، سبزی ، حبوبات و غلات کامل مثل نان سبوسدار در آن وجود داشته باشد نیاز ما را به فیبر و سایر مواد غذایی تامین می کند .

منابع غنی فیبر در مواد غذایی

مواد غذایی را از نظر میزان فیبر به ۳ دسته می توان تقسیم کرد :

۱. مواد غذایی با فیبر زیاد (۲/۵ تا ۵ گرم فیبر) شامل جو و سبوس جو ، لوبیا ، نخود ، عدس ، آرد کامل غلات ، خرما ، گلابی، آلو ، اسفناج ، کنگر فرنگی ، کلم برکلی ، هلو و کشمش

۲. مواد غذایی با فیبر متوسط (۲ تا ۴/۹ گرم فیبر) شامل انواع سبزی خوردن ، کرفس ، هویج ، ذرت ، انجیر ، سیب با پوست ، پرتقال ، بادام و پسته

۳. مواد غذایی با فیبر کم (کمتر از ۲ گرم فیبر) شامل : انواع آب میوه ، سیب بدون پوست ، انگور و غلات بدون سبوس ، مواد غذایی همچون آرد سفید ، ماکارونی بدون فیبر ، انواع کمپوت ها و آب میوه های صنعتی که از نظر میزان فیبر بسیار فقیر می باشند .

فیبر و نقش مفید آن در پیشگیری و درمان بیماری ها پژوهش ها نشان داده که مردم کشورهایی که رژیم غذایی غنی از فیبر دارند مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطانها ، بیماریهای قلبی و عروقی و بیماریهای دستگاه گوارش از خود نشان می دهد و برعکس کشورهایی که مصرف غلات تصفیه شده و نانهای سفید ، انواع نوشابه و آب میوه های صنعتی در آن زیاد می باشد و یا به عبارت ساده تر مصرف فیبر مواد غذایی آنها کم است . بیشتر به بیماریهایی چون انواع سرطان ها ، بیماریهای قلبی و عروقی ، عفونتهای روده ای و دچار می شوند .

فیبر غذایی و نقش آن در سلامتی

این افراد کمتر از ۱۰گرم فیبر در روز در یافت می کنند همین امر باعث یبوست در آنها می شود اضافه کردن ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در رژیم غذایی روزانه

می تواند به رفع این مشکل کمک کند همانطور که بیشتر گفته شده فیبر در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود ، مدفوع مخلوط با فیبر مقدار زیادی آب جذب می کند و در روده بزرگ به تدریج حجیم می شود و به صورت توده ی مرطوبی در می آید و بر خلاف مدفوع بدون فیبر ، خیلی سریعتر در روده حرکت کرده و زودتر خارج می شود . بیشتر محققان تصور می کردند که فقط فیبر نامحلول در آب که عمدتاً در دانه های کامل غلات وجود دارد برای رفع یبوست موثر است . ولی امروزه عقیده بر این است که هر دو نوع فیبر (محلول و نامحلول) برای رفع یبوست و کمک به سهولت دفع موثر است پس استفاده بیشتر از میوه ها ، سبزی ها ، غلات کامل و حبوبات که حاوی فیبر زیادی هستند بهترین درمان یبوست می باشد .

فیبر و چاقی

محققان معتقدند که فیبر ماده مهمی برای کنترل وزن است رژیمهای غذایی حاوی فیبر معمولاً با چربی و قند کمتری همراهند ، بنابراین رژیمهای غذایی غنی از فیبر انرژی کمتری دارند ، همچنین غذا های حاوی فیبر با سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور می کنند و فرصت جذب مواد غذایی پر انرژی کمتر شده و دفع این غذاهای چاق کننده بیشتر می شود علاوه بر آن غذا های حاوی فیبر حجیم ترند و سبب پر شدن معده احساس سیری زود رس می شوند پس در مقایسه با سایر غذاها ، غذا های پر فیبر سبب می شوند که کالری کمتری به بدن برسد و کمتر باعث چاقی می شوند .

فیبر و کلسترول

مصرف فیبرهای خوراکی محلول در آب با تشکیل یک ماده ژل مانند به کاهش کلسترول خون کمک می کنند جو دوسر ، نخود فرنگی ، حبوبات ، سیب ، مرکبات ، هویج و گیاه اسفرزه (پسیلیوم) حاوی فیبر محلول است که مصرف آن به کاهش کلسترول خون کمک می کند .

فیبر و سرطان

دانشمندان معتقدند فیبرها با باند شدن به استروژن (هورمون زنانه) در روده مانع رشد برخی از تومورها در بدن می شوند و بین مصرف زیاد فیبرهای غذایی و سرطان پستان یک رابطه معکوس مشاهده شده است . مصرف فیبرها همچنان می توانند مانع از ابتلا به سرطان روده بزرگ شود .

فیبر و دیابت

فیبر به ویژه فیبر محلول در آب جذب گلوکز (قند) را کند کرده و به کنترل بیماری دیابت کمک می کند . تحقیقات نشان داده که رژیم های غذایی سرشار از فیبر که حاوی ۵۰ گرم فیبر هستند کنترل گلیسمیک را در بدن افراد دیابتیک نوع ۱ افزایش داده و در این افراد افزایش قند خون کمتر دیده می شود . اثرات مفید مصرف فیبر در دیابت شامل : کاهش میزان قند خون ناشتا ، کاهش قند در ادرار ، کاهش نیاز به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن افراد دیابتیک می باشد .

توصیه های مفید برای مصرف روزانه فیبر

۱. روزانه از هر دو دسته فیبرهای محلول و غیر محلول در آب استفاده نمایید. برای مثال استفاده از انواع نان های سبوس دار ، انواع میوه ها ، انواع سبزی ها ، حبوبات ، انواع مغزها توصیه می شود .
مصرف مواد غذایی فیبردار را در ۳ وعده اصلی غذایی و دو میان وعده تقسیم نمایید و برای پیشگیری از نفخ از

مصرف زیاد مواد غذایی فیبردار در یک وعده خودداری نمایید .

۳. در صورت کمبود فیبر در رژیم غذایی روزانه و تمایل به افزایش آن توصیه می شود برای پیشگیری از نفخ و اسهال مقدار توصیه شده فیبر را کم کم در برنامه غذایی خود افزایش دهید .

۴. به جای مصرف نانهای سفید که فاقد فیبر می باشد از انواع نانهای سبوسدار و نان سنگک استفاده شود .

۵. به جای استفاده از انواع کمپوت بهتر است از انواع میوه های تازه که دارای فیبر بیشتر و قند کمتری هستند استفاده شود .

به جای استفاده از پلوهای ساده توصیه می شود پلوهای مخلوط مانند عدس پلو ، لوبیا پلو ، ماش پلو و ... بیشتر مصرف کنید به این ترتیب فیبر بیشتری در یافت می کنید .

۷. سالاد و سبزی خوردن در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود .

