

چه میزان فیبر در رژیم غذایی مناسب است؟

خوردن فیبر به اندازه کافی برای سلامت بدن بسیار مفید است، بنابراین باید بدانیم که چه میزان فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانیم.



خوردن فیبر به اندازه کافی برای سلامت بدن بسیار مفید است، بنابراین باید بدانیم که چه میزان فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانیم.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس، متاسفانه بدن بسیاری از ما دارای کمبودهایی هستیم که از آنها آگاهی نداریم.

براساس گزارش «مدیکال دیلی»، خوردن فیبر به اندازه کافی، برای حفظ وزن، کاهش کلسترول، بهبود گوارش و کاهش خطر ابتلا به بیماری‍های مختلف مهم است. اما بدن ما چه میزان فیبر نیاز دارد؟ طبق دستورالعمل‍های رژیم غذایی، برای بزرگسالان 18 تا 50 سال، مردان باید روزانه 30 تا 38 گرم و زنان 25 گرم فیبر مصرف کنند.

به طور کلی به نظر نمی‍رسد مصرف بیش از حد فیبر عوارض جدی داشته باشد. در بدترین حالت، شما ممکن است گرفتگی عضلات معده را تجربه کنید و در موارد نادر فیبر زیاد می‍تواند بر چگونگی عملکرد بدن شما در جذب دیگر مواد مغذی تاثیر بگذارد.

براساس این گزارش، دو نوع فیبر غذایی وجود دارد که یکی محلول و دیگری نامحلول است. فیبر محلول سطوح کلسترول و گلوکز را کاهش می‍دهد در حالی که فیبر غیرمحلول انقباض دستگاه گوارش را تقویت می‍کند تا ضایعات بدن انسان را از بین ببرد.

شما می‍توانید هر دو نوع فیبر را در بسیاری از مواد غذایی گیاهی از جمله لوبیا سبز، آجیل، نخودفرنگی، سیب‍زمینی شیرین، پوست میوه‍ها و ... پیدا کنید.

گفتنی است؛ افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‍کنند نسبت به دیگر افراد کمتر به فشار خون بالا، دیابت، زوال عقل، افسردگی و ناتوانایی‍های عملکردی مبتلا می‍شوند.