



يك ترفند ساده و بي خطر براي افزايش طول عمر

پزشکان در يك مطالعه جديد تاکيد کردند که گنجاندن مقدار کافي فيبر خوراكي در رژيم غذايي روزانه مي تواند طول عمر شما را افزايش دهد.

پزشکان در يك مطالعه جديد تاکيد کردند که گنجاندن مقدار کافي فيبر خوراكي در رژيم غذايي روزانه مي تواند طول عمر شما را افزايش دهد.

پزشکان انستيتو ملي سرطان در آمريکا مي گويند رژيم غذايي سرشار از فيبر خوراكي خطر ابتلا به بيماري هاي قلبي تنفسي و ساير بيماري ها را تا 22 درصد کاهش مي دهد.

روزنامه بلومبرگ در اين باره منتشر کرد: مصرف فيبر خوراكي به مقدار کافي همچنين خطر ابتلا به چاقي، ديابت و برخي از انواع سرطان ها را کاهش مي دهد. اين ترکيب مهم در مواد غذايي در عين حال به حرکات بهتر روده و پايين آمدن ميزان کلسترول خون کمک مي کند.

به گزارش ايسنا، فيبر خوراكي به عنوان يك بخش مهم از يك رژيم غذايي سالم در بسياري از انواع مواد غذايي يافت مي شود و در شکل مکمل هاي غذايي نيز موجود است.

براي دريافت مقدار کافي فيبر به طور روزانه متخصصان توصيه مي کنند که حداقل 5/4 فنجان ميوه و سبزيجات در روز مصرف کنيد. برخي از سبزي ها و ميوه هايي که حاوي مقادير بيشتري فيبر خوراكي هستند شامل سيب، پرتقال، توت ها و گلابي، کلم بروكلي، هويج، لوبيا و نخود سبز هستند.

هم چنين مي توانيد از غلات سبوس دار مانند نان جو سبوس دار و يا گندم سبوس دار به جاي نوع تهيه شده از آرد سفيد و بدون سبوس و نيز از برنج قهوه اي سبوس دار به جاي برنج سفيد استفاده کنيد. گندم يا جو سبوس دار منبع مناسبی از فيبر خوراكي هستند. علاوه بر اين لوبياي پخته نيز منبع مناسبی از فيبر خوراكي است.

بر اساس اين گزارش، فيبر خوراكي اعم از محلول يا نامحلول، شامل پلي ساكاريدهاي غير نشاسته اي و اجزاي گياهي ديگر نظير دکسترين، ليگنين، واکس، کيتين پکتين، بتاگلوکان و اليگوساکاريدها هستند.

فيبر محلول نيز قابل هضم نيست اما در حين عبور از سيستم هاضمه با تبديل يا تخمير به وسيله باکترهاي دستخوش تغييرات مي شود. همچنين با جذب آب تبديل به ماده ژلاتيني مي شود که از مجاري گوارشي بدن عبور مي کند. اما فيبر نامحلول طي عبور از سيستم گوارشي بدون تغيير باقي مي ماند.

مهم ترين منابع فيبر محلول شامل باقلاها از جمله نخود فرنگي، لوبياي سوبا و جوي دوسر هستند.

همچنين در ميوه ها و سبزي هايي نظير کلم بروكلي، کاهو و ريشه ها و ساقه هاي زيرزميني نظير سيب زميني و پياز فيبر به مقدار زياد موجود است. از منابع مهم فيبر نامحلول غلات سبوس دار، پوسته ذرت، پوست سيب زميني، لوبيا سبز، پوسته گوجه فرنگي و مغز دانه هاي گياهي هستند.

عملکرد مهم فيبر در هنگام عبور از روده، تکميل فرايند هضم يا خارج سازي آب اضافه از پسماندهاي غذايي است. اگر آب کافي از پسماندهاي غذا در روده جذب نشود، مشکل اسهال پيش مي آيد و اگر آب بيش از حد جذب شود، منجر به يبوست و خشكي روده ها خواهد شد.

نقش فيبر به عنوان يك اسفنج اين است که ميزان جذب آب را در پسماند غذاي درون روده تعديل نموده و مانع يبوست مي شود.

شرح این بررسی در هفته نامه #171؛ بیزینس ویک» منتشر شده است.