



مواد غذایی طبیعی جایگزین غذاهای فرآوری شده

در سال‌های اخیر، مردم به ضرورت مصرف مقادیر بیشتر فیبر در رژیم غذایی خود پی برده‌اند. رژیم غذایی پرفیبر به پیشگیری از یبوست و کاهش خطر ابتلا به اختلالات خاصی از قبیل بواسیر، بیماری دیورتیکولی و سندرم روده تحریک‌پذیر کمک می‌کند.

جام جم آنلاین: در سال‌های اخیر، مردم به ضرورت مصرف مقادیر بیشتر فیبر در رژیم غذایی خود پی برده‌اند. رژیم غذایی پرفیبر به پیشگیری از یبوست و کاهش خطر ابتلا به اختلالات خاصی از قبیل بواسیر، بیماری دیورتیکولی و سندرم روده تحریک‌پذیر کمک می‌کند.

سایر فواید فیبر عبارتند از کاهش احتمالی کلسترول و در افراد مبتلا به دیابت، کند شدن جذب قند که در نتیجه نیاز به مصرف انسولین را کاهش می‌دهد.

نقش فیبر در پیشگیری از سرطان روده بزرگ هنوز واضح نیست، بعضی مطالعات نشان می‌دهند رژیم غذایی پرفیبر، سرطان روده بزرگ را کم می‌کند اما مطالعات دیگر شواهدی را مبنی بر سودمندی آن نشان نداده‌اند.

نقش فیبر در بهبود گوارش

غذاهای پرفیبر که اغلب به آنها مواد حجم‌زا یا زیر می‌گویند، عبارتند از غلات کامل، میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوباتی از قبیل لوبیا و عدس.

احتمالا اینها در مقایسه با مکمل‌های فیبری، منابع بهتری از فیبر هستند. برخلاف اکثر ترکیبات غذایی، فیبرها تحت‌تاثیر آنزیم‌های گوارشی قرار نمی‌گیرند.

در حقیقت فیبر بدون تغییر از معده و روده کوچک عبور کرده و به روده بزرگ می‌رسد. در این محل، بعضی از انواع فیبر توسط باکتری‌ها تخمیر می‌شوند اما بقیه در برابر تخمیر مقاومت کرده و بدون تغییر از طریق مدفوع دفع می‌شوند. آنها باعث افزایش وزن و حجم مدفوع شده و همچنین آن را نرم می‌کنند.

مدفوع حجیم راحت‌تر عبور کرده و احتمال یبوست را کاهش می‌دهد. حتی اگر شما مدفوع آبکی و شل داشته باشید، فیبر به سفت شدن آن کمک می‌کند زیرا آب را جذب کرده و به حجم مدفوع می‌افزاید.

در عین حال فیبرها معایبی نیز دارند و به طور شایع، باعث تولید گاز زیاد می‌شوند. در افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی، فیبر می‌تواند اسهال، درد و تولید گاز را تشدید کند.

علاوه‌براین، بعضی منابع فیبر (به عنوان مثال سبوس جو و فیبر گندم) مواد معدنی مانند کلسیم، آهن و روی در بدن شما کاهش می‌دهند.

اگر یک رژیم متعادل داشته باشید و مقادیر قابل قبولی شیر همراه با سبوس جو یا غلات پرفیبر مصرف می‌کنید، معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کند.

افزایش مصرف فیبر

آمریکایی‌ها در حال حاضر معمول روزانه 10 تا 15 گرم فیبر مصرف می‌کنند، اما مقدار توصیه‌شده در یک رژیم غذایی صحیح، دو برابر این است. برای اطمینان از کافی بودن فیبر غذایی خود به توصیه‌های زیر عمل کنید.

فیبر مورد نیاز را از غذاها تامین کنید: گاهی اوقات افراد تصور می‌کنند با استفاده از مکمل‌های فیبری نیازی نیست در رژیم غذایی خود دقت کنند. گرچه مکمل‌ها سودمند هستند، اما فیبر طبیعی موجود در غذا شاید بهتر باشد.

رژیم غذایی متنوع داشته باشید: مصرف غذاهای پرفیبر مانند غلات، سبزی‌ها، میوه‌های تازه و حبوبات را در نظر داشته باشید. میان‌وعده‌های پرفیبر عبارتند از دانه‌ها (پسته، بادام و...)، تخمه‌ها، ذرت، میوه‌های تازه و خشک و بیسکویت‌های سبوس کامل.

مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنید: غذاهای فرآوری شده اغلب حاوی فیبر کمی هستند. در اغلب موارد در فرآیند خالص کردن، پوشش خارجی غلات (سبوس) برداشته می‌شود. به همین دلیل است که محصولات تهیه شده از غلات کامل نسبت به مواد ساخته شده از آرد فرآوری شده محتوای فیبری بیشتری دارند. (به طور مشابه، جدا کردن پوست میوه‌ها و سبزی‌ها، محتوای فیبری آنها را کاهش می‌دهد.)

مصرف فیبر را بتدریج افزایش دهید: این کار به دستگاه گوارش کمک می‌کند تا خود را با افزایش میزان مواد حجم‌زا تطبیق دهد. افزایش تدریجی همچنین در پیشگیری از بروز نفخ و تولید گاز سودمند است. (جام جم - ضمیمه سیب)

مترجم: زینب همتی

منبع: Webmed