

## فیبرها، رازهایی از چاقی شکمی

قدرت لاغرکنندگی فیبرها بر کسی پوشیده نیست اما باید بدانید 2 نوع فیبر وجود دارد؛ فیبرهای حلال و فیبرهای غیرحلال.



سلامت نیوز : قدرت لاغرکنندگی فیبرها بر کسی پوشیده نیست اما باید بدانید 2 نوع فیبر وجود دارد؛ فیبرهای حلال و فیبرهای غیرحلال. گروه اول در میوه‌ها و گروه دوم در غلات و سبب زمینی و... وجود دارد. به عقیده متخصصان، بدن ما روزانه به 38 گرم فیبر نیاز دارد. برای دریافت این میزان فیبر لازم است که تغییراتی در تغذیه و شیوه زندگی خود ایجاد کنید تا هم دچار مشکل اضافه وزن نشوید و هم سلامت بدن خود را تامین کنید. در این صورت نه دچار مشکلات رایج بعد از رژیم‌های لاغری می‌شوید و نه روند کند کاهش وزن آزارتان می‌دهد.

فیبر به چه معناست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ فیبر به معنی الیاف است. در اصطلاح پزشکی به مخلوطی که شامل سلولز، همی سلولز، لینین و پکتین است فیبر گفته می‌شود. به همین علت استخراج فیبر از مواد طبیعی خوراکی برای مصارف پزشکی و درمانی بسیار مشکل است. بیشتر مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم، سبوس و جوی سبوس‌دار)، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها فیبر دارند که از نظر درمانی قابل بحث هستند.

فیبرها: کدام، چرا و چگونه؟

فیبرهای طبیعی که در میوه‌ها، سبزیجات و غلات کاملی مثل نان، پاستاها، برنج و... وجود دارند، به طور واقعی به حفظ وزن ایده‌آل شما کمک می‌کنند و مواد غذایی دیگر مثل محصولات لبنی که با فیبرها غنی می‌شوند نیز روی لاغری تاثیر می‌گذارند. در مورد قرص‌های سبوس (سبوس برنج، سبوس گندم) باید بگوییم، تاثیر اصلی آنها در راحت کردن دفع است و همچنین بیوست را از بین می‌برند.

چرا فیبرها جلوی اشتها را می‌گیرند؟

سبزیجات یا میوه‌ها که از منابع مهم فیبرها محسوب می‌شوند جزو کم‌کالری‌ترین مواد غذایی موجود محسوب می‌شوند. فیبرها به جویدن بیشتری نیاز دارند و برای همین باعث می‌شوند ما آرام‌تر غذا بخوریم در نتیجه کمتر غذا مصرف می‌کنیم. فیبرهای موجود در مواد غذایی سرعت خالی شدن معده را به تاخیر می‌اندازند. برای همین معده مدت زمان بیشتری بعد از صرف غذا پر می‌ماند و همین عامل موجب می‌شود دیرتر احساس گرسنگی به ما دست بدهد. به خاطر همین دلایلی که ذکر شد، فیبرها جلوی اشتها و پرخوری را می‌گیرند.

وزنتان هر قدر که می‌خواهد باشد، فیبرها لاغرتان می‌کند

حتما شما هم افرادی را دیده‌اید که رژیم‌های سخت می‌گیرند و خودشان را درگیر این موضوع می‌کنند و لاغر می‌شوند اما بعد از مدتی به وزن اولیه خود و گاهی بیشتر از آن بر می‌گردند. این موارد در مورد لاغری با فیبرها اتفاق نمی‌افتد. در واقع مواد غذایی سرشار از فیبر نه تنها شما را لاغر می‌کنند بلکه باعث می‌شوند شما لاغر بمانید. برای اینکه تاثیر لاغری فیبرها بیشتر شود، بهتر است که در هر وعده غذایی فیبر لازم را مصرف کنید. زمانی که شما تغذیه متنوعی داشته باشید مطمئن باشید فیبرهای مختلفی را نیز جذب می‌کنید که خواص تکمیلی دارند.

برای لاغر شدن میزان ایده‌آل فیبرها چقدر باید باشد؟

سبزیجات: برای صبحانه و همین طور شام حداقل ۲۰۰ گرم مصرف کنید. از جمله سبزیجات پخته، خام، تازه، خشک، کنسروی و ... .

میوه: روزانه یک تا ۴ واحد بر حسب میزان گرسنگی و میلان میوه مصرف کنید. اگر مواد غذایی نشاسته‌ای مثل نان، پاستاها و برنج مصرف می‌کنید، حواستان باشد که از نوع کامل آنها استفاده کنید. حبوباتی مثل لوبیا قرمز و لوبیا سفید را فراموش نکنید. اگر با مصرف این قبیل مواد غذایی دچار نفخ و مشکلات گوارشی می‌شوید، تنها راه چاره این است که آنها را به تدریج وارد برنامه غذایی خود کرده و کم‌کم میزان مصرفتان را بالا ببرید.

#### رهایی از چاقی‌های شکمی

پژوهشی جدید نشان می‌دهد، دریافت تنها کمی فیبر غذایی در کاهش سایز دور کمر اثر زیادی خواهد داشت. در این مطالعه افزایش دریافت فیبر غذایی در نوجوانان آمریکای لاتین، طی یک دوره ۲ ساله، کاهش معنی‌داری در میزان چربی شکمی را نشان داد. در این مطالعه پژوهشگران ۸۱ دختر و پسر با اضافه وزن را که در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۷ سال بودند، مورد بررسی قرار دادند. در میان شرکت‌کنندگان در این مطالعه ۲۱ درصد از افرادی که فیبر کمی دریافت می‌کردند، افزایش چربی شکمی داشتند اما در میان جوانانی که فیبر بالایی دریافت می‌کردند، ۴ درصد کاهش چربی شکمی مشاهده شد. براساس یافته‌های این مطالعه که به تازگی در مجله علمی تغذیه بالینی ایالات متحده چاپ شده است؛ افزایش فیبر دریافتی تا ۶ گرم در روز، اثر بسیار خوبی در کاهش میزان چربی شکمی در میان جوانان خواهد داشت، بنابراین در هر سنی برای افزایش فیبر دریافتی، افراد باید به دقت برچسب‌های غذایی را بررسی کنند.