

بسیاری از مردم شناختی از فیبرهای غذایی ندارند و به خوردن غذاهای حیوانی و نشاسته بسنده می‌کنند؛ غافل از اینکه فیبر غذایی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها به کاهش بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند.

روی به افرادی که تمایل دارند تا وزن خود را کاهش دهند توصیه کرد: خوردن غذاهای پرفیبر را در دستور غذایی خود قرار دهند چرا که رژیم غذایی سرشار از فیبر از فشار کبد و مثانه، دیابت، فتق و واریس و بیماری‌های قلبی و عروقی نیز کم می‌کند.