



علائم کمبود فیبر در بدن

بدن ما روزانه به 25 تا 30 میلی‌گرم فیبر نیاز دارد تا امورات خود را بگذراند. این فیبرها برای رفع یبوست، حفظ تناسب اندام و کنترل کلسترول و قند خون کاربرد دارند؛ اما متأسفانه در اغلب موارد ما فیبر کمی مصرف می‌کنیم. در این مطلب علائمی که نشان می‌دهد بدن شما به فیبر بیشتری نیاز دارد را عنوان می‌کنیم. با ما باشید.

بدن ما روزانه به 25 تا 30 میلی‌گرم فیبر نیاز دارد تا امورات خود را بگذراند. این فیبرها برای رفع یبوست، حفظ تناسب اندام و کنترل کلسترول و قند خون کاربرد دارند؛ اما متأسفانه در اغلب موارد ما فیبر کمی مصرف می‌کنیم. در این مطلب علائمی که نشان می‌دهد بدن شما به فیبر بیشتری نیاز دارد را عنوان می‌کنیم. با ما باشید.

از یبوست رنج می‌برید

فیبرهای غیرمحلول در آب باعث راحتی دفع می‌شود. یکی از علائم آشکار کمبود فیبر یبوست است. اگر به دلیل نفخ یا عدم تحمل فیبر از مصرف آن‌ها پرهیز می‌کنید بهتر است بدانید که با افزودن تدریجی فیبرها به برنامه‌ی غذایی و کارهای دیگری مانند افزودن زیره به حبوبات تا حد زیادی می‌شود از این مشکلات پیشگیری کرد.

کلسترول خونتان بالاست

فیبرهای محلول در آب باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شوند. این فیبرها مانند تله‌ای عمل می‌کنند که به کلسترول موجود در سیستم گوارشی چسبیده و آن‌ها را به طور طبیعی از بدن دفع می‌کنند.

45 دقیقه بعد از غذا گرسنه‌تان می‌شود

اگر بعد از صرف غذا بلافاصله احساس گرسنگی می‌کنید معنی‌اش این است که به میزان کافی فیبر جذب نمی‌کنید. فیبرها باعث سیری زودهنگام و طولانی مدتی می‌شوند.

اضافه وزن دارید

فیبرها به لاغری کمک می‌کنند. فیبرهای محلول در آب در لوله گوارشی ژلی درست کرده و به چربی‌ها می‌چسبند و هضم کربوهیدرات‌ها را کندتر می‌کنند. به همین دلیل هم جذب کالری محدودتر می‌شود.

علاوه بر این فیبرها جلوی ترشح زیاد انسولین را می‌گیرد. حتماً می‌دانید که ترشح انسولین زیاد باعث ذخیره‌سازی بیشتر چربی‌ها و چاقی می‌شود. توجه داشته باشید که عدم مصرف فیبر کافی باعث بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع 2 و سرطان کولورکتال خواهد شد.

چند توصیه برای مصرف فیبر بیشتر

- تا حد امکان از میوه‌های ارگانیک استفاده کنید که سرشار از مواد مغذی هستند.
- سبزیجات تازه و خشک را فراموش نکنید.
- غلات کامل را جایگزین غلات تصفیه‌شده کنید.
- میوه‌های خشکی مانند خرما، زردآلوی خشک، انجیر، پسته، گردو و بادام و غیره را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید.
- حبوباتی مانند نخود، عدس، لپه، انواع لوبیاها و غیره فوق‌العاده هستند.

توجه داشته باشید که عدم مصرف فیبر کافی باعث بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع 2 و سرطان کولورکتال خواهد شد.

نتایج یک پژوهش آمریکایی که به مدت 9 سال روی 388122 داوطلب بین 50 تا 71 سال انجام شده نشان می‌دهد که مصرف منظم فیبرهای غذایی خطر مرگ‌ومیر زودهنگام و ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های عفونی را به ترتیب به میزان 22، 34، 46 و 50 درصد کاهش می‌دهد.