

## غذاهای پر فیبر را دریابید



فیبرهای غذایی در میوه‌جات، سبزی‌جات، بقولات و دانه‌های کامل یافت می‌شوند که فراهم کننده‌ی ریزمغذی‌ها و ترکیبات غیرمغذی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتواستروژن‌ها هستند که اهمیت فراوانی برای سلامتی انسان دارند.

فیبرهای غذایی در میوه‌جات، سبزی‌جات، بقولات و دانه‌های کامل یافت می‌شوند که فراهم کننده‌ی ریزمغذی‌ها و ترکیبات غیرمغذی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتواستروژن‌ها هستند که اهمیت فراوانی برای سلامتی انسان دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند که توسط آنزیم‌های موجود در دستگاه گوارش انسان قابل هضم نمی‌باشند. فیبرهای غذایی فواید زیادی برای حفظ سلامتی انسان و جلوگیری از بیماری‌ها دارند و به همین جهت امروزه نقش به‌سزایی در رژیم‌های درمانی و پزشکی ایفا می‌کنند.

**\*\*** اولین راه برای رسیدن به میزان بالایی از فیبر خوراکی استفاده از غلات است. این مواد شامل ماکارونی، برنج و نان و ... از بهترین راه‌های وارد کردن فیبر به داخل بدن است. این مواد را بهتر است به صورت هفته‌ای حداقل یکبار در رژیم غذایی داشته باشید. غلات بیشترین و بهترین میزان فیبر را در میان دیگر مواد غذایی دارا هستند.

**\*\*** سبزی و میوه‌های مختلف مانند اسفناج، نخود فرنگی، بروکلی و کاهو را هرگز از یاد نبرید. این سبزی‌ها خوشمزه در عین حال با فواید فراوان می‌توانند گزینه‌های خوبی برای مکمل‌های غذایی باشند. شما همچنین زمانی بهترین نتیجه را از این خوراکی‌ها می‌گیرید که از سبزی در کنار دیگر مواد خوراکی استفاده کنید.

**\*\*** حبوبات نیز می‌توانند برای شما بسیار خوب باشند که درمیان همه آن‌ها بهتر است لوبیا را انتخاب کنید. لوبیا با داشتن میزان زیادی پروتئین می‌تواند یک غذای کامل باشد پس به هر نحو از آن استفاده کنید. پخته شده، آبپز و ... راه‌های درست کردن لوبیا برای رسیدن به بالاترین میزان فیبر آن است.

**\*\*** فیبر را می‌توانید در تنقلات نیز پیدا کنید. آجیل‌هایی مانند گردو، بادام و ... از بهترین تنقلات فیبردار هستند. استفاده روزانه 10 بادام و گردو می‌تواند نیاز 30 گرمی فیبر روزانه شما را تامین کند. این مقدار را همچنین می‌توانید با خوردن چند واحد میوه نیز بدست آورید.