

واکسینه شدن دستگاه گوارش با سبزی



سلامت دستگاه گوارش موضوعی است که هر اندازه به آن پرداخته شود، بازهم جای بحث دارد. یکی از روش‌های مورد علاقه بسیاری از مردم برای داشتن دستگاه گوارش سالم، رژیم غذایی حاوی فیبر است. فیبر مانع یبوست می‌شود و خطر ابتلا به برخی بیماری‌های التهابی روده را کاهش می‌دهد.

سلامت دستگاه گوارش موضوعی است که هر اندازه به آن پرداخته شود، بازهم جای بحث دارد. یکی از روش‌های مورد علاقه بسیاری از مردم برای داشتن دستگاه گوارش سالم، رژیم غذایی حاوی فیبر است. فیبر مانع یبوست می‌شود و خطر ابتلا به برخی بیماری‌های التهابی روده را کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران «برادلی ویلکاس» متخصص تغذیه و استاد دانشگاه هاوایی می‌گوید: آنزیم‌های تجزیه فیبر محلول (فیبر محلول در بلغور، جودوسر، میوه‌ها، دانه‌ها و عدس وجود دارد) در معده وجود ندارد بنابراین این مواد غذایی در روده بزرگ تجزیه و به زنجیره کوتاه اسیدهای چرب متصل می‌شوند و یک ماده ژله‌ای مانند در روده تشکیل می‌دهند. زنجیره کوتاه اسیدهای چرب در روده همانند سوخت یا بنزین عمل می‌کنند و مسئول سوخت و ساز بدن هستند و به طور کلی از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کنند.

فیبرها از آن دسته مواد غذایی هستند که با محدود کردن اشتها باعث لاغری می‌شوند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد، فیبر خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی را کم می‌کند و حتی در بهبود حافظه و خلق و خو نیز مؤثر است. مطالعات دانشگاه روچستر نشان می‌دهد، اغلب مردم کمتر از نصف مقدار توصیه شده در روز فیبر دریافت می‌کنند و این مقدار برای افراد با رژیم غذایی کم کربوهیدرات به مراتب پایین‌تر است. این متخصصان تغذیه، مصرف 21 تا 25 گرم فیبر را در روز برای زنان و 31 تا 38 گرم را برای مردان توصیه می‌کنند. این رژیم غذایی براحتی با ترکیب غذاهای مغذی و غنی از فیبر قابل جبران است. اسفناج و کلم بروکلی و دیگر سبزیجات مقدار بسیار اندکی کالری داشته و فیبر زیادی را تأمین می‌کنند.

کلم له شده همراه با روغن نارگیل یا روغن حیوانی یک عصاره سرشار از فیبر برای کودکان و نوجوانان است. برخی از سبزیجات غنی از فیبر عبارتند از: یک عدد کنگر فرنگی متوسط 10 گرم فیبر، یک فنجان کلم بروکلی پخته شده 5 گرم فیبر، یک فنجان جوانه بروکسل 4 گرم فیبر و یک فنجان کلم پیچ 3 گرم فیبر دارد.

انواع توت‌ها بویژه تمشک منبع غنی از فیبر هستند. دسر توت تازه با دارچین و بادام رنده شده در هر وعده 10 گرم نیاز بدن به فیبر را تأمین می‌کند. مصرف کره و بادام همراه با تکه‌های سیب سرشار از فیبر است. بعضی از میوه‌های پرفیبر مانند یک فنجان تمشک 8 گرم فیبر، یک فنجان زغال اخته 4 گرم فیبر و یک سیب کوچک 4 گرم فیبر دارد.

عدس و دیگر حبوب منبع خوبی از فیبر و پروتئین گیاهی هستند. سیب زمینی و بذر گنه گنه به بسته فیبر شهرت دارند. برخی از کربوهیدرات‌های نشاسته دار پرفیبر عبارتند از: یک فنجان عدس 16 گرم فیبر، یک فنجان لوبیا 13 گرم فیبر، یک فنجان لوبیا قرمز 13 گرم فیبر و یک عدد سیب زمینی متوسط 4 گرم فیبر دارد. از فیبر چربی‌های خوب هم غافل نشوید. آجیل، دانه‌ها و ریز مغذی‌ها منابع سالم چربی هستند که با پروتئین، مواد مغذی و فیبر بسته‌بندی شده‌اند. استفاده از دانه کتان در سالاد یک وعده غذایی سرشار از فیبر است. یک چهارم فنجان بادام حاوی 4 گرم فیبر است و 2 قاشق غذاخوری دانه کتان 5 گرم فیبر دارد.