

مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای را محدود کنید



عبداللهی گفت: افراد به منظور افزایش فیبر بدن خود، مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای چون سیب زمینی را محدود کنند.

عبداللهی گفت: افراد به منظور افزایش فیبر بدن خود، مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای چون سیب زمینی را محدود کنند.

زهره عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران، گفت: فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان محسوب می‌شوند و اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات و غلات کامل حاوی فیبر هستند.

وی افزود: فیبر در بدن ما هضم نمی‌شود اما وجود آن افزایش حرکات روده را به دنبال دارد و در عین حال جذب موادی مانند قند و چربی را از روده کاهش می‌دهد علاوه بر آن موجب انبساط دیواره روده بزرگ می‌شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اشاره به راههای افزایش فیبر تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار انتخاب کنید و در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس‌دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده نمایند.

عبداللهی خاطر نشان کرد: افراد به منظور افزایش مصرف فیبر غذایی خود، انواع سبزی‌ها و میوه‌ها را در برنامه غذایی خود بگنجانند همچنین تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب میوه مصرف کنند علاوه بر آن تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب زمینی را محدود کنند و این ماده غذایی را به صورت بخارپز، آب پز یا تنوری مصرف کنند.

وی عنوان کرد: افراد هر روز سبزی‌های تازه و ضد عفونی شده را به صورت خام کنار غذا و سالاد یا به شکل بخار پز استفاده کنند.