

انتخاب های غذایی با فیبر کمتر

افراد بزرگسال سالم باید روزانه 25 تا 38 گرم فیبر مصرف کنند. ممکن است لازم باشد دریافت فیبر خود را برای مدت کوتاهی کاهش دهید تا مدیریت یک عارضه پزشکی را راحت تر کنید. رژیم های غذایی کم فیبر اغلب شامل 10 تا 15 گرم فیبر در روز هستند، اما مقدار کل ممکن است به وضعیت پزشکی یا علائم شما بستگی داشته باشد.

فیبر در غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، لوبیا، نخود و عدس، مغزها و دانه ها، سبزیجات و میوه ها یافت می شود. غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و فرآورده های شیر فاقد فیبر هستند. پختن، خرد کردن یا ترکیب کردن غذا میزان فیبر را تغییر نمی دهد. کندن پوست سبزیجات و میوه ها و درآوردن دانه ها می تواند محتوای فیبر آنها را کاهش دهد.

این جزوه در مورد مقادیر فیبر در برخی از غذاها که ممکن است برای رژیم غذایی کم فیبر مناسب باشند، اطلاعاتی ارائه می دهد. در مورد غذاهای بسته بندی شده، برای مقدار فیبر موجود در یک وعده جدول اطلاعات تغذیه ای را بررسی کنید. اگر در مورد میزان فیبری که برای شما مناسب است سوالی دارید با ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

سبزیجات و میوه ها

مواد غذایی >	اندازه وعده >	اندازه وعده >
سبزیجات		
باک چوی*، آب پز یا خام	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	0.4-0.9
خیار	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	0.5
کرفس	1 ساقه متوسط	0.6
جوانه بامبو، آب پز یا کنسرو شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	0.6-1.0
اسفناج، خام	250 میلی لیتر (1 فنجان)	0.7
کاهو	250 میلی لیتر (1 فنجان)	0.8
کدوی تابستانه	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.3
بادمجان	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.3
کدو تنبل، آب پز	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.4
پیاز*	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.4

اندازه وعده >	اندازه وعده >	مواد غذایی >
1.5-2.2	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	گل کلم*، بروکلی*، هویج، آب پز
1.5	1 عدد متوسط	گوجه فرنگی
1.6	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	لوبیا زرد یا سبز، آب پز
1.6	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	چغندر، آب پز
1.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	سیب زمینی، پوره شده
1.3-1.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کلم برگ*، آب پز یا خام
1.0-1.8	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	قارچ، آب پز یا خام
2.0	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	جوانه لوبیا * خام
2.0-3.3	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	گل کلم*، بروکلی*، هویج، خام
2.2	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	فلفل، خام
2.2	250 میلی لیتر (1 فنجان)	برگ چغندر، آب پز
2.3	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	ذرت، آب پز
2.3	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	اسفناج، آب پز
2.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	زردک، آب پز
3.0	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کدو حلوائی، پخته شده
3.0	4 عدد	کلم بروکسل، آب پز
3.6	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	آرتیشو*، کنسرو شده
3.8	1 عدد متوسط	سیب زمینی پخته شده با پوست

اندازه وعده >	اندازه وعده >	مواد غذایی >
		میوه ها
0.3	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	هندوانه
0.6-0.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	گرمک، طالبی
0.8	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	انگور
1.0-1.2	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	آناناس
1.4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	پوره سیب
1.4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	انبه
1.6	1 عدد میوه متوسط	نارنگی
1.9	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کوکتل میوه، کنسرو شده
2.0	1/2 میوه	گریپ فروت
2.1	1 عدد میوه متوسط	کیوی
2.1	1 عدد میوه متوسط	موز
2.1	1 عدد میوه متوسط	سیب*، بدون پوست
2.3	1 عدد میوه متوسط	پرتقال
2.6	1/2 میوه	پاپایا
3.3	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	آلو خشک شده
3.5	1 عدد میوه متوسط	سیب*، با پوست
3.8	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	انجیر خشک

Fa: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است.

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

* غذاهای متداولی که تولید گاز می کنند

دانه ها

اندازه وعده >	اندازه وعده >	مواد غذایی >
پاستا، دانه ها و برنج**		
0.4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	برنج، سفید
0.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کوسکوس
0.9	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	پاستا، سفید
0.9-1.0	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	نودل، چاو مین، برنج، یا تخم مرغ
1.5	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	برنج، قهوه ای
2.0	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	جو
2.1	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	پاستا، گندم کامل
2.5	2 فنجان	پاپ کورن، بو داده
2.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کینوا
نان و محصولات نانی**		
0.4-0.8	1 عدد	پنکیک، وافل، آرد سفید
0.5	1 عدد بیسکویت کوچک	بیسکویت، آرد سفید
0.7	1/2 پیتا	پیتا، آرد سفید
0.8	10 کراکر	کراکر نمکی
1.0	1/2 مافین	مافین انگلیسی، آرد سفید

مواد غذایی >	اندازه وعده >	اندازه وعده >
نان تورتیا، آرد سفید	1 قرص تورتیا	1.1
نان بیگل، نان، نان بان، آرد سفید	1/2 نان بیگل، 1 برش (35 گرم)، 1 قرص نان	1.2-1.4
نان چاودار	1 برش (35 گرم)	1.4
نان، آرد غلات کامل	1 برش (35 گرم)	2.1
نان، پامپرنیکل	1 برش (35 گرم)	2.2
غلات **		
خامه برنج پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	0.2
برنجک	30 گرم	0.5
کورن فلکس	30 گرم	1.3
گرانولا	30 گرم	1.5-2.6
صبحانه جو پرک	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	3.0-3.5
سبوس جو، پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	3.6
صبحانه گندم پخته	30 گرم	3.9

** جدول اطلاعات تغذیه را بررسی کنید

مواد غذایی پروتئینی

مواد غذایی >	اندازه وعده >	اندازه وعده >
توفو	100 گرم	0.4
نوشیدنی سویا	250 میلی لیتر (1 فنجان)	0.5

اندازه وعده >	اندازه وعده >	مواد غذایی >
1.8	30 میلی لیتر (2 فاشق غذاخوری)	کره بادام زمینی، نرم، تجاری
2.0	60 میلی لیتر (¼ فنجان)	گردو
2.5	30 میلی لیتر (2 فاشق غذاخوری)	کره بادام زمینی طبیعی
3.3	30 میلی لیتر (2 فاشق غذاخوری)	کره بادام، طبیعی
2.8	60 میلی لیتر (¼ فنجان)	فندق
2.9	15 میلی لیتر (1 فاشق غذاخوری)	بذر کتان، کامل
3.8	60 میلی لیتر (¼ فنجان)	بادام
3.6	60 میلی لیتر (¼ فنجان)	تخمه آفتاب گردان
3.7	60 میلی لیتر (¼ فنجان)	تخمه کنو تنبل
3.7	15 میلی لیتر (1 فاشق غذاخوری)	دانه چیا

منبع: فایل مواد مغذی کانادا، دسترسی در دسامبر 2020.



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هیلثلینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز بیلتھ لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیہ برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 8-1-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.