



فیبر و سلامتی شما Fiber and Your Health

فیبر چیست؟

فیبر، که به آن فیبر خوراکی نیز گفته می‌شود، بخشی از خوراکی‌های گیاهی است که بدن نمی‌تواند آن‌ها را هضم کند. فیبر در غذاهایی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها، غلات سبوس‌دار، دانه‌ها و مغزهای آجیلی، و بقولات، نخود و عدس خشک یافت می‌شود. دو نوع فیبر وجود دارد: حل‌نشده و حل‌شدنی. بیشتر غذاها حاوی ترکیبی از هر دو نوع فیبر هستند.

راهنمای غذایی کانادا خوردن غلات کامل مانند جو، کینوا و برنج قهوه‌ای را توصیه می‌کند. غلات کامل تمامی اجزاء دانه‌ها را شامل می‌شود و از غلات فرآوری شده فیبر بیشتری دارد. غلات کامل همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری دارند.

چرا فیبر مهم است؟

خوردن خوراکی‌های دارای فیبر بالا می‌تواند خطر دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

فیبر حل‌نشده می‌تواند شکم شما را سالم نگاه دارد و از یبوست جلوگیری کند.

فیبر حل‌نشده می‌تواند کمک کند تا:

- سطح کلسترول خون خود را پایین بیاورید
- سطح قند خون خود را کنترل کنید
- به مدت بیشتری احساس سیری کنید

چه مقدار فیبر نیاز داریم؟

بسته به سن و جنسیت خود، هدفان را مصرف روزانه‌ی فیبر به مقادیر زیر قرار دهید:

سن (سال)	مرد	زن
1 تا 3	19 گرم	19 گرم
4 تا 8	25 گرم	25 گرم
9 تا 13	31 گرم	26 گرم
14 تا 18	38 گرم	26 گرم
19 تا 50	38 گرم	25 گرم
51 تا +70	30 گرم	21 گرم
بارداری (هر سنی)	/	28 گرم
شیردهی (هر سنی)	/	29 گرم

کسانی که مبتلا به بیماری‌های روده هستند ممکن است نتوانند فیبر زیادی مصرف کنند یا ناگزیر باشند از برخی منابع خوراکی فیبر پرهیز کنند. برای آگاهی از مقدار فیبر مناسب برای خود، با مراقبتگر بهداشتی یا رژیم‌شناس غذایی صحبت کنید.

چگونه می‌توانم مقدار فیبر مصرفی خودم را افزایش دهم؟

برای کاهش گاز معده، قولنج و ناراحتی، به تدریج بر مقدار فیبر موجود در غذایان بیافزایید. همزمان با افزایش فیبر موجود در رژیم غذایی‌تان، مایعاتی مانند آب را بیشتر بنوشید تا به نرم کردن مدفوع کمک کند. در زیر چند راهنمایی برای خوردن روزانه‌ی خوراکی‌های پر فیبر ارائه می‌شود:

- در هر وعده‌ی غذای سبک یا غذای اصلی سبزی یا میوه بگنجانید
- روز خود را با سیریل کامل صبحانه مانند جو برشته یا نان سبوس‌دار آغاز کنید
- برنج قهوه‌ای یا وحشی پخته، کینوا، جو سیاه یا بلغور را به سوپ یا سالاد خود بیافزایید یا تفت داده مصرف کنید
- لوبیا یا عدس پخته را به سوپ، خورش سس ماکارونی یا سالاد خود بیافزایید
- خشکبار، دانه‌ها و مغزهای آجیلی را به ماست، کیک یزدی، یا سالاد خود بیافزایید، یا آن‌ها را به طور جداگانه مصرف کنید

اگر مصرف فیبر کافی از طریق غذا برایتان دشوار است، با مراقبتگر بهداشتی یا کارشناس تغذیه خود در مورد مکمل فیبر صحبت کنید.

نکاتی درباره‌ی طرز خواندن برچسب‌های غذایی

برای آگاهی از مقدار فیبر موجود در هر واحد غذایی، جدول ترکیبات غذایی روی بسته‌ها را بخوانید. این مقادیر به طور معمول به گرم نشان داده می‌شوند. به دنبال برچسب‌هایی باشید که بر روی آن چنین عبارتی نوشته شده است: منبع غذایی با فیبر زیاد یا خیلی زیاد: "high" یا "very high"، که یعنی آن غذا در هر سروینگ دست کم 4 تا 6 گرم فیبر دارد.

برای شناسایی خوراکی‌های غلات کامل، فهرست ترکیبات غذایی را بررسی کنید و به دنبال عبارت "whole grain" باشید که در پی آن نام آن غله به عنوان ترکیب اصلی آن محصول نوشته شده باشد. برای مثال به دنبال نانی بگردید که ماده اصلی آن آرد کامل باشد. خوراکی‌های گندم کامل، مانند نان 100٪ گندم، ممکن است شامل دانه‌ی گندم کامل نباشند اما هنوز می‌تواند منبع خوبی برای فیبر باشد.

برای آگاهی بیشتر، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید و با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

منابع خوراکی فیبر

غذا	مقدار هر پرس	فیبر کامل (گرم)
سبزیها و میوهها		
سیب با پوست	1 عدد متوسط	3.5
آوکادو	نیم عدد	6.7
موز یا کیوی	1 عدد متوسط	2.1
توت سیاه یا تمشک	125 م.ل. یا ½ فنجان	4.1
گل کلم بروکسل	4 عدد	3.1
ذرت، هویج یا کلم بروکلی، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	2.2
نخود سبز، پخته، منجمد	125 م.ل. یا ½ فنجان	3.7
انبه	1 عدد	3.3
انواع سبزیجات یا سیب زمینی پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	2.8
کمپوت گلابی، قاج شده	125 م.ل. یا ½ فنجان	2.1
گلابی، با پوست	1 متوسط	5.3
سیب زمینی، با پوست	1 متوسط	4.0
لوبیا زرد، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	9.7
دانهها		
انواع سبزیال گندم پرک	30 گرم	10.0*
حبههای گندم پرک	30 گرم	4.6*
گندم پرک، گندم پرک 100% طبیعی	30 م.ل. یا 2 قاشق غذا خوری	3.1
نان، جوانه غلات	35 گرم یا 1 برش	3.3 to 5.0*
جو پرک، آماده شده	175 م.ل. یا ¾ فنجان	3.7*
بلغور جو، جو درشت، آماده شده	175 م.ل. یا ¾ فنجان	3.2*
ذرت بو داده (پاپ کورن)	500 م.ل. یا 2 فنجان	2.5
کینوا، امارنطون (تاجخروس)، بلغور، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	2.7
گندم پرک	30 گرم	3.9*
اسپاگتی گندم کامل، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	2.4*
نان گندم کامل، تجاری	35 گرم یا 1 برش	2.1*
انواع حبوبات، نخود، عدس، مغزها و دانههای گیاهی		
لوبیای آرزوکی، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	12.4
بادام، خشک و برشته	60 م.ل. یا ¼ فنجان	3.8
لوبیای سیاه، انواع لوبیاهای پخته یا کنسرو	175 م.ل. یا ¾ فنجان	10.6
تخم چیا	15 م.ل. یا 1 قاشق غذا خوری	3.7
ادامامه / سویای سبز، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	6.0
تخم کتان، آسیاب شده	15 م.ل. یا 1 قاشق غذا خوری	2.9
هموس	175 م.ل. یا ¾ فنجان	7 to 11
لوبیا قرمز، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	8.6
عدس یا نخود، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	5.5
کره بادام زمینی، طبیعی	30 م.ل. یا 2 قاشق غذا خوری	2.5
بادام زمینی، خشک شده و بو داده	60 م.ل. یا ¼ فنجان	3.1
سویا دانه، برشته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	6.8
نخود لپه شده، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	4.2
تخمه‌ی آفتابگردان، خشک شده و پوست گرفته	60 م.ل. یا ¼ فنجان	3.6

م.ل. = میلی لیتر
* برای اطمینان از مقدار صحیح، برجسب را بخوانید.