



## فیبر و سلامتی شما Fibre and Your Health

### 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.

هر روز غذاهای پر فیبر انتخاب کنید. در زیر چند راهنمایی برای شروع ارائه می‌شود:

- روز خود را با صبحانه‌ای سرشار از فیبر آغاز کنید (برای مشاهده نکاتی در این مورد، جدول «منابع غذایی فیبر» را ببینید)
- سبزی‌ها و میوه‌های تازه، منجمد یا کمپوت و کنسرو انتخاب کنید. آبمیوه فیبر زیادی ندارد
- نان سیوس‌دار 100%، برنج قهوه‌ای و پاستای گندم سیوس‌دار مصرف کنید
- حبوبات پخته، مانند عدس یا لوبیا، به سوپ، خورش 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 fiber source یا very high fiber source»، که یعنی آن غذا در هر سروینگ دست کم ۴ تا ۶ گرم فیبر دارد.

فهرست ترکیبات غذایی را بررسی کنید. به دنبال ترکیباتی مانند سیوس، گندم سیوس‌دار، بلغور جو، یا آرد گندم یا آرد چاودار باشید. آرد گندم غنی شده و آرد سفید نشده، هر دو آرد گندم تصفیه شده هستند و منابع خوبی برای فیبر نیستند. کلمه‌ی multigrain بر روی برچسب می‌تواند به این معنا باشد که مقدار کمی غله‌ی سیوس‌دار برای غنی کردن به آرد افزوده شده است. وژده‌ی چنددانه (multigrain) به این معنی نیست که آن غذا منبعی سرشار از فیبر است.

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

### 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 سیوس‌دار، دانه‌ها و مغزهای آجیلی، و حبوبات (نخود، لوبیا و عدس خشک) یافت می‌شود. دو نوع فیبر وجود دارد: حل نشدنی و حل شدنی. بیشتر غذاها حاوی ترکیبی از هر دو نوع فیبر هستند.

### چرا فیبر مهم است؟

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

فیبر حل شدنی می‌تواند کمک کند تا:

- سطح کلسترول خون خود را پایین بیاورید
- سطح قند خون خود را کنترل کنید
- به مدت بیشتری احساس سیری کنید، که خود می‌تواند به کنترل وزن شما کمک کند

فیبر خوراکی می‌تواند به پیشگیری از سرطان روده بزرگ نیز کمک کند.

### چه مقدار فیبر نیاز دارم؟

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 کوچک یا بزرگ هستند ممکن است نتوانند فیبر زیادی مصرف کنند. برای آگاهی از مقدار فیبر مناسب برای خود، با مراقبتگر بهداشتی یا رژیم شناس غذایی صحبت کنید.

غذا	مقدار هر پرس	فیبر (گرم) حل شدنی و حل نشدنی
سیریل گندم پرک (هر نوع)	30 گرم	11*
بادام، برشته	60 م.ل. یا ¼ فنجان	4
سیب با پوست	1 عدد متوسط	4
موز	1 عدد متوسط	2
لوبیای سیاه، انواع لوبیاهای پخته یا کنسرو	175 م.ل. یا ¾ فنجان	9 تا 10
توت سیاه یا تمشک	125 م.ل. یا ½ فنجان	4
گندم پرک، گندم پرک 100% طبیعی	30 م.ل. یا 2 قاشق غذا خوری	3
گندم پرک پوست گرفته	30 گرم	5*
نان، جوانه غلات	35 گرم یا 1 برش	3 تا 5*
گل کلم بروکسل	4 عدد	3
ذرت، هویج یا کلم بروکلی، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	2
خرما، خشک	3 عدد	2
ادامامه / سویای سبز، پخته و پوست گرفته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	6
تخم کتان، آسیاب شده	15 م.ل. یا 1 قاشق غذا خوری	2
نخود، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	6
نخود سبز، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	4
هموس	175 م.ل. یا ¾ فنجان	7 تا 11
لوبیا قرمز، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	9
کیوی	1 عدد بزرگ	3
عدس، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	6
انبه	1 عدد	3
انواع سبزیجات، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	3
جو پرک، آماده شده	175 م.ل. یا ¾ فنجان	3 تا 4*
بلغور جو (جو درشت)، آماده شده	175 م.ل. یا ¾ فنجان	3 تا 4*
کره بادام زمینی، طبیعی	30 م.ل. یا 2 قاشق غذا خوری	3
بادام زمینی، خشک شده و بو داده	60 م.ل. یا ¼ فنجان	3
کمپوت گلابی، قاچ شده	125 م.ل. یا ½ فنجان	2
گلابی، با پوست	1 متوسط	5
ذرت بو داده (پاپ کورن)	500 م.ل. یا 2 فنجان	2.4
سیب زمینی، با پوست	1 متوسط	4
کشمش پرک	30 گرم	4*
سیریل® Red River، آماده شده	175 م.ل. یا ¾ فنجان	4*
گندم خرد شده	30 گرم	4*
سویا دانه، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	7
نخود لپه شده، پخته	175 م.ل. یا ¾ فنجان	4
تخمه‌ی آفتابگردان، خشک شده و پوست گرفته	60 م.ل. یا ¼ فنجان	4
نان گندم سبوس دار، تجاری	35 گرم یا 1 برش	2*
اسپاگتی گندم سبوس دار، پخته	125 م.ل. یا ½ فنجان	2*

م.ل. = میلی لیتر

\* برای اطمینان از مقدار صحیح، برچسب را بخوانید.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-8 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.