

## فیبر و سلامتی شما Fibre and your health

### فیبر چیست؟

درمانی یا یک متخصص رسمی تغذیه مشورت کنید تا میزان مناسب فیبر برای شما مشخص شود.

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 حبوبات، نخود و عدس یافت می‌شود.

### چگونه می‌توانم مقدار فیبر مصرفی خودم را افزایش دهم؟

بیشتر افراد تنها نصف فیبری که نیاز دارند را مصرف می‌کنند. 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. نکات زیر را امتحان کنید:

- در هر وعده غذای سبک یا غذای اصلی سبزی یا میوه بگنجانید. مواد غذایی تازه، منجمد و کنسروی همگی گزینه‌های مناسبی هستند.
- برنج قهوه‌ای یا برنج وحشی پخته، کینوا، جو سیاه یا بلغور را به سوپ یا سالاد و استر فرای خود بیافزایید
- لوبیا یا عدس پخته را به سوپ، خورش، سس ماکارونی یا سالاد خود اضافه کنید
- خشکبار، دانه‌ها و مغزهای آجیلی را روی ماست بریزید، یا سالادها اضافه کنید یا آنها را به نان، کیک و شیرینی‌های پخته‌شده اضافه کنید
- روز خود را با صبحانه غلات کامل مانند جو دوسر یا نان سبوس‌دار آغاز کنید

اگر دریافت مقدار کافی فیبر از طریق غذا برایتان دشوار است، با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مشورت کنید یا با شماره 1-8-تماس بگیرد تا با یک متخصص رسمی تغذیه صحبت کنید.

### چه مواردی را باید روی برچسب مواد غذایی بررسی کنم؟

روی برچسب مواد غذایی به جدول ارزش غذایی توجه کنید تا میزان فیبر موجود در یک وعده را ببینید. درصد ارزش روزانه (%DV) نشان می‌دهد که یک غذا مقدار کمی یا زیادی فیبر دارد: 5% ارزش روزانه یعنی «کم» و 15% ارزش روزانه یا بیشتر یعنی «زیاد». به دنبال خوراکی‌هایی باشید که مقدار درصد ارزش روزانه فیبر در آنها بیشتر باشد.

همچنین می‌توانید از برچسب برای شناسایی غلات کامل استفاده کنید. غلات کامل نسبت به غلات تصفیه‌شده فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند. هنگام خرید محصولات بسته‌بندی‌شده مانند نان، غلات صبحانه، پاستا و کراکر، به دنبال عبارت «غلات کامل» (whole grain) در فهرست مواد تشکیل‌دهنده باشید.

محصولات گندم کامل مانند نان 100% گندم کامل ممکن است غلات کامل نباشند اما هنوز منبع خوبی از فیبر هستند.

### میزان فیبر در غذاها چقدر است؟

برای اطلاع از میزان فیبر یک غذا می‌توانید جدول زیر را استفاده کنید. همچنین می‌توانید [اطلاعات مواد مغذی کانادا](#) را برای آگاهی از محتویات فیبر مواد غذایی خاص بررسی کنید.

### چرا فیبر مهم است؟

خوردن خوراکی‌های دارای فیبر بالا می‌تواند خطر دیابت نوع 2، بیماری قلبی، و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. فیبر می‌تواند نامحلول یا محلول باشد. بیشتر مواد غذایی ترکیبی از هر دوی آن‌ها را دارند.

**فیبر نامحلول** در سبزیجات و میوه‌ها، به‌ویژه در پوست آن‌ها یافت می‌شود. غلات کامل، سبوس گندم و سبوس ذرت نیز منابع خوبی هستند. فیبر نامحلول می‌تواند به موارد زیر کمک کند:

- حفظ سلامت روده‌ها
- پیشگیری از یبوست

**فیبر محلول** نیز در سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود و همچنین در جو، جو دو سر، پسیلیوم و حبوباتی مانند لوبیا و عدس موجود است. فیبر نامحلول می‌تواند به موارد زیر کمک کند:

- پایین آوردن کلسترول خون
- کنترل قند خون
- باعث می‌شود دیرتر احساس گرسنگی کنید

### به چه مقدار فیبر نیاز دارم؟

روزانه سعی کنید به مقدار زیر فیبر مصرف کنید:

| سن (سال)                 | مذکر   | مونث   |
|--------------------------|--------|--------|
| 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 به بالا               | 30 گرم | 21 گرم |
| افراد باردار (در هر سنی) | -      | 28 گرم |
| شیردهی (در هر سنی)       | -      | 29 گرم |

همه مقادیر به گرم ذکر شده‌اند

برخی افراد ممکن است برای کنترل یک عارضه پزشکی نیاز داشته باشند میزان یا نوع فیبر مصرفی خود را تغییر دهند. با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و

| ماده غذایی                              | اندازه وعده مصرفی                          | کل فیبر (گرم) |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|
| <b>سبزیجات و میوه‌جات</b>               |                                            |               |
| لوبیا زرد، پخته                         | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 9.7           |
| آوکادو                                  | ½ عدد                                      | 6.7           |
| گلابی، با پوست                          | 1 عدد متوسط                                | 5.3           |
| تمشک یا شادوت                           | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 4.1           |
| سیب زمینی، با پوست                      | 1 عدد متوسط                                | 3.9           |
| نخود سبز، یخ زده، پخته                  | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 3.7           |
| سیب با پوست                             | 1 عدد متوسط                                | 3.5           |
| کلم بروکسل                              | 4 عدد                                      | 3.1           |
| سبزیجات مخلوط، منجمد، پخته              | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 2.8           |
| سببزمینی هندی، پخته (قطعات مکعبی)       | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 2.8           |
| پرنتال                                  | 1 عدد متوسط                                | 2.3           |
| ذرت، هویج یا بروکلی، پخته               | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 2.2           |
| موز با کبوی                             | 1 عدد متوسط                                | 2.1           |
| گلابی، کمپوت، نصف شده                   | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 2.1           |
| <b>غلات</b>                             |                                            |               |
| غلات صبحانه سیوس‌دار (از هر نوعی)       | 30 گرم (125 میلی‌لیتر یا ½ پیمانه)         | 9.7           |
| برشتوک سیوس‌دار                         | 30 گرم (250 میلی‌لیتر یا 1 پیمانه)         | 4.9           |
| گندم خرد کرده صبحانه                    | 30 میلی‌لیتر (160 میلی‌لیتر یا 2/3 پیمانه) | 3.9           |
| سیوس جو دوسر، آماده                     | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 3.7           |
| نان، غلات جوانم‌دار                     | 1 برش (35 گرم)                             | 3.3 تا 4.5    |
| بلغور جو دوسر، جو دوسر درشت، آماده      | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 3.2           |
| سیوس، 100٪، سیوس گندم طبیعی             | 30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری)              | 3.1           |
| کینوا، آمارانت یا بلغور، پخته           | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 2.7           |
| پاپ کورن، تهیه شده با جریان هوای داغ    | 500 میلی‌لیتر (2 پیمانه)                   | 2.5           |
| اسپاگتی با آرد گندم کامل، پخته          | 125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)                   | 2.4           |
| نان گندم کامل، تهیه شده از فروشگاه      | 1 برش (35 گرم)                             | 2.1           |
| <b>لوبیا، نخود، عدس، آجیل و دانه‌ها</b> |                                            |               |
| لوبیا آزوکی، پخته                       | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 12.4          |
| لوبیا سیاه، پخته                        | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 10.5          |
| لوبیا قرمز تیره، پخته                   | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 8.6           |
| حمص                                     | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 7 تا 11       |
| مغز سویا، برشته                         | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 6.8           |
| ادامامه (لوبیا سبز سویا)، پخته          | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 6.0           |
| عدس یا لوبیای گاربانزو (نخود)، پخته     | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 5.5           |
| لپه، پخته شده                           | 175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)                   | 4.2           |
| بادام، برشته خشک                        | 60 میلی‌لیتر (¼ پیمانه)                    | 3.8           |
| دانه چیا                                | 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)              | 3.7           |
| مغز تخمه آفتابگردان، برشته خشک          | 60 میلی‌لیتر (¼ پیمانه)                    | 3.6           |
| بادام زمینی، برشته خشک                  | 60 میلی‌لیتر (¼ پیمانه)                    | 3.1           |
| تخم کتان، کامل                          | 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)              | 2.9           |
| کره بادام زمینی، طبیعی                  | 30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری)              | 2.5           |

مقادیر به گرم، میلی‌گرم و قاشق غذاخوری ذکر شده‌اند

منبع: اطلاعات مواد مغذی کانادا

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files)، 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 8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.