

## فیبر مواد غذایی و نقش آن در سلامت

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی فشار خون – سال ۱۴۰۲

### فیبر چیست؟

فیبر یکی از اجزای غذاهای گیاهی است که در بدن به طور کامل هضم نمی‌شود. فیبرهای خوراکی موادی هستند که توسط بدن انسان قابل هضم نیستند ولی موجب تسهیل در هضم غذا و بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و دارای خواص و فواید زیادی هستند.

فیبرهای خوراکی به دو گروه فیبرهای محلول و نامحلول طبقه‌بندی می‌شوند:

فیبرهای محلول در کاهش چربی و قند خون و تنظیم فشار خون نقش اساسی دارند بنابراین باعث کاهش خطر بروز دیابت و فشار خون بالا می‌شوند و فیبرهای نامحلول در پیشگیری از یبوست، سرطان روده بزرگ و برخی اختلالات دیگر مؤثر می‌باشند. مصرف محصولات غذایی فاقد فیبر خطر بروز این بیماری‌ها را افزایش داده و در طولانی مدت می‌تواند منجر به بروز فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت، یبوست، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ گردد. به همین دلیل، مصرف روزانه فیبر خوراکی توصیه می‌شود.

منابع غذایی غنی از فیبر عبارتند از میوه‌های تازه، سبزی‌های تازه، غلات کامل (پوسته نگرفته)، انواع حبوبات و سبوس‌ها. محصولات لبنی و حیوانی همچون گوشت، ماهی، ماکیان، تخم مرغ و شیر فاقد فیبر هستند.

### نقش فیبر در پیشگیری و درمان بیماری‌ها چیست؟

افزایش فشار خون در افرادی که مواد غذایی غنی از فیبر استفاده می‌کنند به دلایل متعدد کمتر به چشم می‌خورد: غذاهای پرفیبر معمولاً کالری کمتری دارند و جذب چربی‌ها و پروتئین‌های حیوانی را کاهش می‌دهند. فیبرها اثرات کاهنده بر میزان کلسترول خون دارند. از منابع خوب این نوع فیبرها می‌توان سیب، چغندر، لوبیا، جو و جو دوسر را نام برد.

با افزایش مصرف فیبر، احساس پر بودن ایجاد می‌شود و احتمال پر خوری کمتر می‌شود. علاوه بر آن وجود فیبر در غذا سبب نرمی و طبیعی شدن قوام مدفوع شده و از ایجاد یبوست، سندرم روده تحریک پذیر، و سایر مشکلات روده‌ای پیشگیری می‌کند. وجود فیبر به مقدار مناسب در برنامه غذایی می‌تواند از سرطان روده بزرگ پیشگیری کند. برای کارکرد مؤثر فیبر مواد غذایی، نوشیدن مایعات به میزان کافی ضروری است. نوشیدن آب یا سایر مایعات را به همراه غذاهای پرفیبر به خاطر داشته باشید؛ مگر اینکه پزشک یا مشاور تغذیه شما به هر علتی رژیم دیگری را برایتان تنظیم کرده باشد.

### به چه مقدار فیبر نیاز داریم؟

## فیبر مواد غذایی و نقش آن در سلامت

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی فشار خون – سال ۱۴۰۲

مصرف روزانه ۲۵-۳۰ گرم فیبر برای همه افراد توصیه می‌شود. این مقدار شامل فیبر موجود در مواد غذایی نامبرده و همچنین سبوس و پوسته غلات کاملی است که مصرف می‌کنیم. تحمل افراد مختلف نسبت به فیبر متفاوت است و اگر مقدار زیادی فیبر به غذای خود اضافه کرده یا در مصرف مواد غذایی پر فیبر زیاده روی کنیم، ممکن است سبب افزایش حجم مدفوع و ایجاد نفخ شود. توصیه می‌شود برای پیشگیری از این شرایط، به تدریج میزان مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

### چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

۱. حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه باید حاوی سبوس باشد. بنابراین تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید (مانند نان سنگک).
۲. در تهیه و تدارک غذا تا حد امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی سبوس دار، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب‌میوه استفاده کنید.
۵. تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنید ولی بهتر است آن را به صورت بخار پز، آب پز و یا تهیه کنید.
۶. هر روز سبزی‌های تازه و ضد عفونی شده را به صورت سبزی خوردن، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید.
۷. سبزی بیشتری به سوپ، خورش ها و خوراک خود اضافه کنید.
۸. حداقل یک بار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات) میل کنید.
۹. در میان وعده‌ها مصرف مواد شور، شیرین و پرچرب، را محدود کرده و میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوس‌دار را جایگزین کنید.

### چند نمونه غذای حاوی فیبر و الیاف گیاهی بیشتر:

۱. دلمه سبزیجات (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
۲. انواع خورش مانند خورش لوبیا سبز، بامیه، قورمه سبزی، کرفس (مشروط بر اینکه سبزی آنها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید)
۳. انواع آش حاوی حبوبات و سبزیجات
۴. خوراک ها مانند: باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
۵. انواع پلو های تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
۶. انواع پلوهای حاوی سبزی ها (دم پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)