

فیبر غذایی چیست؟

فیبر غذایی بخشی از مواد غذایی با منشأ گیاهی است که توسط آنزیم‌های موجود در دستگاه گوارش قابل هضم نیست. به عبارت دیگر فیبرها موادی هستند که در دستگاه گوارش بدون اینکه جذب شوند، عبور می‌کنند. اما برای به‌سازی بدن از نظر فیزیکی ضروری هستند. در گذشته اهمیت تغذیه‌ای برای فیبر قائل نبودند اما امروزه ثابت شده است که وجود فیبرهای غذایی در رژیم غذایی روزانه نه تنها برای پیشگیری بلکه برای درمان بسیاری از بیماری‌هایی که امروزه بشر با آن دست به گریبان است لازم و ضروری است.

انواع فیبرهای غذایی

فیبرهای موجود در مواد غذایی دو نوع هستند:

- ۱. فیبرهای محلول:** همانطور که از نامشان پیداست در آب حل می‌شوند و یک ماده ژله مانند تشکیل می‌دهند. این نوع فیبر باعث پایین آوردن کلسترول خون می‌شود و در جو، جودوسر، مرکبات و حبوبات یافت می‌شود. فیبرهای محلول به کاهش وزن نیز کمک می‌کند زیرا بعد از مصرف غذای حاوی این نوع فیبر فرد احساس سیری و سنگینی می‌کند و در نتیجه دیرتر گرسنه می‌شود.
- ۲. فیبرهای نامحلول:** این نوع فیبر در آب حل نمی‌شود و سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش شده و حجم مدفوع را افزایش می‌دهد. سبوس گندم، آرد کامل گندم، انواع سبزی‌ها و آجیل منبع بسیار خوب فیبر نامحلول می‌باشد.

مقادیر مورد نیاز روزانه فیبر

به طور کلی کودکان ۲ ساله باید حداقل ۵ گرم فیبر در روز دریافت کنند و در ازا هر سال افزایش سن، ۵ گرم بیشتر مصرف نمایند برای مثال کودکی که ۱۰ سال دارد باید حداقل ۱۵ گرم فیبر در روز دریافت کند. جوانان و بزرگسالان حداقل ۲۵ گرم فیبر روزانه نیاز دارند. یک رژیم غذایی متعادل که میوه، سبزی، حبوبات و غلات کامل مثل نان سبوس‌دار در آن وجود داشته باشد نیاز ما را به فیبر و سایر مواد غذایی تامین می‌کند.

منابع غنی فیبر در مواد غذایی

مواد غذایی را از نظر میزان فیبر به ۳ دسته می‌توان تقسیم کرد:

مواد غذایی با فیبر زیاد (۲/۵ تا ۵ گرم فیبر) شامل: جو و سبوس جو، لوبیا، نخود، عدس، آرد کامل گندم، خرما، گل‌ابی، آلو، اسفناج، آرتیشو (کنگرفرنگی)، کلم بروکلی، هلو و کشمش

مواد غذایی با فیبر متوسط (۲ تا ۴/۹ گرم فیبر) شامل: انواع سبزی خوردن، کرفس، هویج، ذرت، انجیر، سیب با پوست، پرتقال، بادام و پسته
مواد غذایی با فیبر کم (کمتر از ۲ گرم فیبر) شامل: انواع آب میوه، سیب بدون پوست، انگور و غلات بدون سبوس، مواد غذایی همچون آرد سفید، ماکارونی بدون فیبر، انواع کمپوت‌ها و آب میوه‌های که صنعتی از نظر میزان فیبر بسیار فقیر می‌باشند.

فیبر و نقش مفید آن در پیشگیری و درمان بیماری‌ها

پژوهش‌ها نشان داده که مردم کشورهایی که رژیم غذایی غنی از فیبر دارند مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های دستگاه گوارش از خود نشان می‌دهد و برعکس کشورهایی که مصرف غلات تصفیه شده و نان‌های سفید، انواع نوشابه‌ها و آب میوه‌های صنعتی در آن زیاد می‌باشد و یا به عبارت ساده‌تر مصرف فیبر مواد غذایی آنها کم است، بیشتر به بیماری‌های چون انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، عفونت‌های روده‌ای و... دچار می‌شوند.

فیبر و یبوست

یکی از دلایل ایجاد یبوست خصوصا در مناطق صنعتی و شهری عدم دریافت کافی از مواد غذایی حاوی فیبر نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌های کامل، غلات و حبوبات می‌باشد. این افراد کمتر از ۱۰ گرم فیبر در روز دریافت می‌کنند همین امر باعث یبوست در آنها می‌شود اضافه کردن ۲۵-۳۰ گرم فیبر در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند همانطور که پیشتر گفته شده فیبر در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شود، مدفوع مخلوط با فیبر مقدار زیادی آب جذب می‌کند و در روده بزرگ به تدریج حجیم می‌شود و به صورت توده‌ی مرطوبی درمی‌آید و برخلاف مدفوع بدون فیبر، خیلی سریع‌تر در روده حرکت کرده و زودتر خارج می‌شود. پیشتر محققان تصور می‌کردند که فقط فیبر نامحلول در آب که عمدتاً در دانه‌های کامل گندم وجود دارد برای رفع یبوست موثر است، ولی امروزه عقیده بر این است که هر دو نوع فیبر (محلول و نامحلول) برای رفع یبوست و کمک به سهولت دفع موثر است. پس استفاده بیشتر از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و حبوبات که حاوی فیبر زیادی هستند بهترین درمان یبوست می‌باشد.

فیبر و چاقی

متخصصان معتقدند که فیبر ماده مهمی برای کنترل وزن است. رژیم‌های غذایی حاوی فیبر معمولاً با چربی و قند کمتری همراهند، بنابراین رژیم‌های غذایی غنی از فیبر انرژی کمتری دارند، همچنین غذاهای حاوی فیبر با سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور می‌کنند و فرصت جذب مواد غذایی پرنرژی کمتر شده و دفع این غذاهای چاق کننده بیشتر می‌شود علاوه بر آن غذاهای حاوی فیبر حجیم‌ترند و سبب پرشدن معده و احساس سیری زودرس می‌شوند پس در مقایسه با سایر غذاها، غذاهای پرفیبر سبب می‌شوند که کالری کمتری به بدن برسد و کمتر باعث چاقی می‌شوند.

فیبر و کلسترول

مصرف فیبرهای خوراکی محلول در آب با تشکیل یک ماده ژل مانند به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند. جودوسر، نخودفرنگی، حبوبات، سیب، مرکبات، هویج و گیاه اسفزه (پسیلیوم) حاوی فیبر محلول است که مصرف آن به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند.

فیبر و سرطان

دانشمندان معتقدند فیبرها با باند شدن به استروژن (هورمون زنانه) در روده مانع رشد برخی از تومورها در بدن می‌شوند و بین مصرف زیاد فیبرهای غذایی و سرطان پستان یک رابطه معکوس مشاهده شده است. مصرف فیبرها همچنان می‌توانند مانع از ابتلا به سرطان روده بزرگ شود.

فیبر و دیابت

فیبر به ویژه فیبر محلول در آب جذب گلوکز (قند) را کند کرده و به کنترل بیماری دیابت کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده که رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر که حاوی ۵۰ گرم فیبر هستند کنترل گلیسمیک را در بدن افراد دیابتیک نوع ۱ افزایش داده و در این افراد افزایش قندخون کمتر دیده می‌شود. اثرات مفید مصرف فیبر در دیابت شامل: کاهش میزان قند خون ناشتا، کاهش قند در ادار، کاهش نیاز به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن افراد دیابتیک می‌باشد.

توصیه‌های مفید برای مصرف روزانه فیبر

روزانه از هر دو دسته فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب استفاده نمایید برای مثال استفاده از انواع نان‌های سبوس‌دار، انواع میوه‌ها، انواع سبزی‌ها، حبوبات، انواع مغزها توصیه می‌شود.

مصرف مواد غذایی فیبردار را در ۳ وعده اصلی غذایی و دو میان‌وعده تقسیم نمایید و برای پیشگیری از نفخ از مصرف زیاد مواد غذایی فیبردار در یک وعده خودداری نمایید.

در صورت کمبود فیبر در رژیم غذایی روزانه و تمایل به افزایش آن توصیه می‌شود برای پیشگیری از نفخ و اسهال مقدار توصیه شده فیبر را کم‌کم در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

به جای مصرف نان‌های سفید که فاقد فیبر می‌باشد از انواع نان‌های سبوس‌دار و نان سنگک استفاده شود.

به جای استفاده از انواع کمپوت بهتر است از انواع میوه‌های تازه که دارای فیبر بیشتر و قند کمتری هستند استفاده شود.

به جای استفاده از پلوهای ساده توصیه می‌شود پلوهای مخلوط مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو و... بیشتر مصرف کنید به این ترتیب فیبر بیشتری دریافت می‌کنید.

سالاد و سبزی خوردن در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

به جای استفاده از مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید و یا آرد سبوس گرفته (انواع کیک و شیرینی، ماکارونی) توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی فیبر مانند ماکارونی فیبردار و کیک‌های تهیه شده با آرد کامل استفاده نمایید.

رعایت برنامه غذایی مبتنی بر راهنمای هرم غذایی می‌تواند به شما اطمینان دهد که روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر دریافت کرده‌اید.

مکمل‌های دارویی حاوی فیبر، اثرات مفید فیبر در مواد غذایی را ندارند.