



# نقش فیبرها در سلامتی



## فیبر چیست؟

فیبر نوعی از کربوهیدرات که بدن نمی‌تواند هضم و جذب کند.

دو نوع فیبر وجود دارد:

فیبر محلول: گروهی از مواد غذایی کربوهیدراتی که در آب حل می‌شوند مانند فیبر موجود در برخی میوه‌ها، جودوسر، جو و حبوبات (نخود و لوبیا). مطالعات نشان داده اند که به دلیل وجود پسیلیوم، پکتین، دکستین در این مواد غذایی خطر بیماری قلبی و عروقی و سکنه کاهش پیدا می‌کند.

فیبر نامحلول: در دیواره سلولی گیاهان وجود دارد و در آب حل نمی‌شود مانند فیبر موجود در گندم، چاودار، سیوس گندم و بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها. فیبر نامحلول در مشکلات گوارشی مانند یبوست، هموروئید، اسهال مزمن توصیه می‌شود. فیبر نامحلول باعث افزایش حجم مدفوع می‌شود و عبور آن از روده و دفع را آسان تر می‌کند.

## منابع غذایی فیبرها

۱. حبوبات

۲. غلات

۳. سبزی

۴. میوه

۵. دانه‌ها (چیا سید) و مغز دانه‌ها

## فوائد فیبرها

کاهش بیماری قلبی و عروقی: رژیم‌های پر فیبر، جذب کلسترول را کاهش می‌دهد.

**مدیریت وزن بدن**: فیبر سرعت تخلیه مواد غذایی از معده را کاهش می‌دهد در نتیجه، زمان بیشتری احساس سیری می‌کنید. غذاهای که فیبر بالاتری دارند کالری کمتری نیز دارند. فیبر باعث جویدن بیشتر می‌شود و همچنین با افزایش انبساط معده و به دنبال آن افزایش ترشح بزاق و شیرهی معده، و افزایش حس سیری شده و دریافت غذا را کاهش می‌دهد.

**کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲**: چون فیبرها سرعت هضم و جذب غذا را کاهش می‌دهند منجر به افزایش تدریجی سطح قند خون بعد از دریافت غذا شده و در نتیجه به کنترل قند خون کمک می‌کند.

## چگونه می‌توانید فیبرها را به رژیم غذایی اضافه کنید؟

### صبحانه‌های غنی از فیبر

غلات کامل یا غلات صبحانه آماده (سریال یا کورن  
فلکس) پر فیبر مانند جودوسر (اوتمیل) یا Special K



نان، پنکیک، وافل غلات کامل



میوه‌های با فیبر بالا مانند توت‌ها (بری‌ها)، سیب، گلابی



افزودن مقدار خیلی کمی از مغزها مانند بادام، دانه‌ها مانند  
چیا سید به غلات صبحانه یا ماست



### غذاهای پر فیبر در ناهار یا شام

حبوبات در سوپ



حبوبات در سالاد



پاستا و ماکارونی غلات کامل و انواع سالادها



پر کردن نصف بشقاب با سبزیجات پخته



## میان وعده‌های پرفیبر

|                                              |                                                                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| سبزی‌های تازه با حمص                         |  |
| مغزها و میوه‌های خشک در حد مجاز برنامه غذایی |  |
| پاپ کورن خانگی، بدون روغن                    |  |
| ماست با میوه تازه و دانه‌ها                  |  |

در جداول زیر مقدار فیبر موجود در برخی مواد غذایی نشان داده شده است.

## جدول ۱- مقدار فیبر موجود در میوه‌ها

| مقدار کل فیبر (گرم) | مقدار مصرف  | میوه‌ها             |
|---------------------|-------------|---------------------|
| ۸                   | ۱ لیوان     | رزبری (Raspberries) |
| ۵/۵                 | ۱ عدد متوسط | گلابی               |
| ۴/۵                 | ۱ عدد متوسط | سیب با پوست         |
| ۳                   | ۱ عدد متوسط | موز                 |
| ۳                   | ۱ عدد متوسط | پرتقال              |
| ۳                   | ۱ عدد متوسط | توت‌فرنگی           |

جدول ۲- مقدار فیبر موجود در سبزی‌ها

| سبزیجات               | مقدار مصرف  | مقدار کل فیبر (گرم) |
|-----------------------|-------------|---------------------|
| نخود سبز، آبپز        | ۱ لیوان     | ۹                   |
| بروکلی، آبپز، خرد شده | ۱ لیوان     | ۵                   |
| شلغم آبپز             | ۱ لیوان     | ۵                   |
| کلم بروکسل، آبپز      | ۱ لیوان     | ۴                   |
| سیب‌زمینی با پوست     | ۱ عدد متوسط | ۴                   |
| گل کلم، خام، خرد شده  | ۱ لیوان     | ۲                   |
| هویج، خام             | ۱ عدد متوسط | ۱/۵                 |

جدول ۳- مقدار فیبر موجود در غلات

| غلات                    | مقدار مصرف        | مقدار کل فیبر (گرم) |
|-------------------------|-------------------|---------------------|
| اسپاگتی گندم کامل، پخته | ۱ لیوان           | ۶                   |
| جو، پخته                | ۱ لیوان           | ۶                   |
| کینوا، پخته             | ۱ لیوان           | ۵                   |
| اوتمیل، آماده، پخته     | ۱ لیوان           | ۵                   |
| پاپ کورن، بدون روغن     | ۳ لیوان           | ۳/۵                 |
| برنج قهوه‌ای پخته       | ۱ لیوان           | ۳/۵                 |
| نان گندم کامل           | ۱ کف دست (۳۰ گرم) | ۲                   |

جدول ۴- مقدار فیبر موجود در حبوبات

| حبوبات          | مقدار مصرف | مقدار کل فیبر (گرم) |
|-----------------|------------|---------------------|
| لپه پخته        | ۱/۲ لیوان  | ۸                   |
| عدس پخته        | ۱/۲ لیوان  | ۷/۸                 |
| لوبیا سیاه پخته | ۱/۲ لیوان  | ۷/۵                 |
| لوبیا قرمز پخته | ۱/۲ لیوان  | ۶/۳                 |

## جدول ۵- مقدار فیبر موجود در مغزها و دانه‌ها

| مقدار کل فیبر (گرم) | مقدار مصرف     | مغزها و دانه‌ها |
|---------------------|----------------|-----------------|
| ۳/۵                 | ۳۰ گرم         | بادام           |
| ۰/۹                 | ۳۰ گرم         | بادام هندی      |
| ۲/۷                 | ۳۰ گرم         | فندق            |
| ۳                   | ۳۰ گرم         | پسته            |
| ۱/۹                 | ۳۰ گرم         | گردو            |
| ۲/۴                 | ۳۰ گرم         | بادام زمینی     |
| ۳                   | ۳۰ گرم         | تخم کدو         |
| ۸                   | ۲ قاشق غذاخوری | دانه چیا        |
| ۱۴                  | ۲ قاشق غذاخوری | تخم شربتی       |

## روزانه چه مقدار فیبر، نیاز دارید؟

دریافت روزانه فیبر، ۲۰-۳۵ گرم در روز توصیه شده است.

## عوارض جانبی فیبر

یکی از عوارض ناشی از دریافت زیاد فیبرها، نفخ دستگاه گوارش است. در صورتیکه در گذشته از رژیم‌های غذایی کم فیبر پیروی می‌کردید، برای شروع، مقدار کمی فیبر به برنامه غذایی خود اضافه کنید و همزمان دریافت آب را نیز افزایش دهید و به تدریج مقدار فیبر دریافتی را افزایش دهید.

## References:

<https://www.uptodate.com/contents/high-fiber-diet-beyond-the-basics>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>

<https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/fiber>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/surprising-sources-of-dietary-fiber>

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/588860/nutrients>

<https://www.livestrong.com/article/340366-basil-seeds-for-weight-loss/>