

فیبر بخوریم

○ محمد کرام‌الدینی



برای این که دستگاه گوارش ما خوب کار کند و قدرت دفاعی بدن ما را بالا ببرد، باید کنار ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها فیبر بخوریم؛ اما فیبر چیست؟ فیبر، مهم‌ترین بخش غذایی ما است. فیبر در بدن ما گوارش و جذب نمی‌شود؛ اما وجودش در غذاها اهمیت دارد.

هر روز چند گرم فیبر نیاز داریم؟

یک پسر ده ساله به ۳۱ گرم و یک دختر ده ساله به ۲۶ گرم فیبر در روز نیاز دارد. با توجه به جدول شماره ۱ می‌توانیم مقدار فیبر مواد غذایی مختلف را پیدا کنیم.

فیبر در چه غذاهایی وجود دارد؟

فیبر را می‌توانی در نان و برنج کامل (یادت هست قبلاً درباره‌ی نان کامل توضیح دادیم؟) و در میوه‌هایی مثل سیب، پرتقال، موز، انگور، هلو، گلابی، نخودفرنگی، سبزیجات، بادام، لوبیا، لپه و عدس پیدا کنیم.

پس یادمان باشد:
● در یک روز حتماً از میوه‌های تازه، سبزیجات یا لوبیا، نخود، باقلا و نان کامل سرشار از فیبر مصرف کنیم.

● همان‌طور که قبلاً گفتیم بهتر است از نان سفید کمتر استفاده کنیم.

● به مقدار کافی آب بخوریم تا فیبر در دستگاه گوارش به آسانی حرکت کند.

● برنج سفید را با برنج کامل (برنج قهوه‌ای) مخلوط کنیم تا مقدار فیبر آن بیشتر شود.





مقدار فیبر موجود در مواد غذایی

۶ تا ۹ گرم	نصف لیوان لوبیا
۵ گرم	نصف لیوان نخود فرنگی
۶ گرم	یک گلابی متوسط با پوست
۳ گرم	یک سیبزمینی متوسط با پوست
۴ گرم	۳۰ گرم بادام
۴ گرم	یک سیب متوسط با پوست
۳ گرم	یک پرتقال متوسط
حدود ۲ گرم	۱۰۰ گرم نان سفید
حدود ۱/۵ گرم	یک لیوان برنج سفید پخته شده
حدود ۵ گرم	۱۰۰ گرم نان سبوس دار
کمتر از ۱ گرم	یک لیوان ذرت بو داده

فعالیت:

حالا دقت کنید که در روزهای گذشته چه قدر فیبر خورده‌اید؟
با توجه به جدول، مقدار فیبر موجود در مواد غذایی مختلف را محاسبه کنید. ببینید دیروز و پریروز چه قدر فیبر خورده‌اید؟ آیا این مقدار فیبر برای شما کافی بوده است؟ چه مواد غذایی دیگری پیشنهاد می‌کنید تا مقدار فیبر غذایی شما به اندازه‌ای که احتیاج دارید، برسد؟

