

فیبر را در سفره‌های رمضان از قلم نیندازید



عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی گفت: از جمله رژیم‌های غذایی که مصرف آن برای سلامت بدن و افزایش تحمل روزه داران در ماه مبارک رمضان توسط متخصصین تغذیه همواره توصیه می‌شود، رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر است.

مهدی ابراهیمی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا منطقه خراسان جنوبی اظهار کرد: از جمله رژیم‌های غذایی که مصرف آن برای سلامت بدن و افزایش تحمل روزه داران در ماه مبارک رمضان توسط متخصصین تغذیه همواره توصیه می‌شود، رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر است.

وی افزود: فیبر ماده‌ای غیر قابل هضم و ساختاری است که در غذاهای با منشأ گیاهی یافت می‌شود و معمولاً به دو نوع قابل حل و غیر قابل حل تقسیم شده و به لحاظ ویژگی‌هایی از جمله قابلیت انحلال در آب، قابلیت تخمیر، و میزان گرانیروی با هم تفاوت دارند.

عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی بیان کرد: این دسته از ویژگی‌های فیبرهای گیاهی مسئول بروز اثرات فیزیولوژیکی خاص و ویژگی‌های منحصر به فرد یک ماده غذایی هستند.

ابراهیمی با بیان اینکه هر دو دسته فیبرهای محلول و نامحلول معمولاً به طور توأمان در مواد غذایی حضور دارند، افزود: مرکبات،

گوشت میوه سیب، پکتین سیب، پوره موز، موز سبز، حبوبات، سبوس یولاف، حریره جو دوسر، جو، لوبیا، بامیه، نخود، سبوس برنج و توت فرنگی منابع غنی از فیبرهای محلول به شمار می‌آیند.

وی بیان کرد: فیبرهای محلول که به آن‌ها فیبرهای پرقوام نیز می‌گویند، مانند صمغ گوام، پکتین، پسیلیوم و برخی همی سلولزها، توانایی حفظ آب و تشکیل ژل در دستگاه گوارش را دارند و لذا منجر به تاخیر در تخلیه شکمی شده و عبور غذا از دستگاه گوارش فوقانی را کند می‌کنند بنابراین یک ماده غذایی مفید در ماه رمضان هستند.

عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی تصریح کرد: در نتیجه این فرآیند، جذب مواد غذایی از روده کوچک کند شده و نمک‌های سودایی و کلسترول در روده بزرگ به دام می‌افتند.

ابراهیمی با بیان اینکه فیبرهای محلول همچنین سبب حفظ آب و نرمی مدفوع می‌شوند، اظهار کرد: نان‌های تهیه شده از گندم سبوسدار، گندم، سبوس گندم، چاودار، برنج، جو و اغلب غلات، کلم، چغندر، هویج، کلم بروکسل، شلغم، گل کلم و پوست سیب غنی از فیبرهای نامحلول هستند.

وی افزود: فیبرهای نامحلول مانند همی سلولز و سلولز، مانند توده‌ای عمل می‌کنند که سبب افزایش وزن مدفوع شده و حرکت آن در روده بزرگ را تسهیل می‌کند.

عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی بیان کرد: در لگوم‌ها دسته‌ای از مواد غذایی هستند که دارای بیشترین میزان فیبر هستند (۸ گرم در نصف فنجان) و به دنبال آن‌ها سبزیجات (۳ گرم در نصف فنجان)، میوه‌های آجیلی و دانه‌ها، میوه‌ها (۲ گرم در نصف لیوان) و محصولات به دست آمده از غلات کامل (۱ تا ۲ گرم در هر یک قطعه یا نصف فنجان) قرار می‌گیرند.

ابراهیمی بیان کرد: مقدار متوسط مصرف فیبرهای موجود در مواد غذایی در کشورهای توسعه یافته حدود ۱۵ گرم در روز است که باید با متنوع تر کردن الگوهای غذایی روزانه و افزایش تعداد و تنوع غذاهای گیاهی، این میزان را افزایش داد.

وی با اشاره به اینکه غذاهایی که دارای فیبر بالایی هستند، معمولاً کالری کمی دارند، افزود: مصرف فیبرهای موجود در غذاهای کامل می‌تواند باعث کاهش فشار خون، بهبود چربی سرم خون، و کاهش شاخص‌های

التهاب شود و فیبرهای نامحلول به جلوگیری و کاهش یبوست، بواسیر، و آپاندیس و نیز افزایش احساس سیری (موثر در کنترل وزن بدن) کمک می کنند .

عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی خاطرنشان کرد: فیبرهای محلول نیز به کاهش اسهال، کاهش کلسترول پلاسما در وضعیت ناشتا (کاهش خطر بیماری های قلبی)، و کاهش قند خون پس از صرف غذا (کاهش خطر ابتلا به دیابت) کمک می کنند.

ابراهیمی ادامه داد: فیبرهای محلول تا حدی نیز سبب کاهش سطح کلسترول LDL می شوند که این میزان کاهش، بیش از مقداری است که تنها با مصرف رژیم غذایی کم کلسترول، روغن های اشباع شده و چربی های ترانس حاصل می شود.

وی افزود: میزان مصرف کافی فیبر برای بزرگسالان بین ۱۹ تا ۵۰ سال، ۲۵ گرم در روز برای زنان و ۳۸ گرم در روز برای مردان است.

عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی بیان کرد: باید توجه داشت که افزایش بسیار سریع مصرف فیبرهای غذایی می تواند منجر به ایجاد گاز، نفخ و شکم درد می شود.

ابراهیمی یادآور شد: فیبرها به مواد معدنی متصل شده و دفع آنها را افزایش می دهند، بنابراین مصرف بیش از حد فیبر ممکن است اثرات نامطلوبی بر جذب مواد معدنی داشته باشد، به همین علت سازمان بهداشت جهانی حداکثر مصرف فیبرها را ۴۰ گرم در روز توصیه می کند.