



به نام خدا

فیبر

همه شما تا به حال بارها اسم فیبر را شنیده‌اید. فیبر چیزی است که مرتباً از سوی متخصصان تغذیه مطرح می‌شود. تقریباً همه افراد معتقدند که مصرف مواد حاوی فیبر می‌تواند تاثیر مثبتی بر روی سلامتی شما داشته باشد.

چرا فیبر مفید است؟

ابتدا باید به این سوال پاسخ دهیم که چرا به فیبر نیاز دارید و چه غذاهایی باید بخورید تا نیازتان تامین شود. فیبر یک ماده غذایی گیاهی است. این ماده نوعی کربوهیدرات به شمار می‌رود. اما برخلاف کربوهیدرات در بدن جذب نشده و به قند تبدیل نمی‌شود. بنابراین کالری آن صفر است.

اگر رژیم غذایی فیبر داشته باشد باعث می‌شود کمتر گرسنه شوید و به سمت ریزه خواری نروید. زیرا وقتی فیبر با غذاهای نشاسته‌ای مثل نان و برنج مخلوط می‌شود، سرعت جذب قند کمتر می‌شود. به علاوه فیبر معده را هم پر می‌کند. پس در ایام امتحانات و زمانی که درس می‌خوانید بهترین گزینه است که کمتر یخچال را باز و بسته کنید و از تنقلات کمتری استفاده کنید!

فیبر باعث می‌شود حجم مواد غذایی در روده‌ها افزایش یابد و حرکت دستگاه گوارش آسان‌تر شود. به همین دلیل از یبوست پیشگیری می‌کند. به طور کلی حتی اگر یبوست هم نداشته باشید، این ماده باعث می‌شود سموم و مواد مضر به راحتی از بدن شما خارج شود. این مواد اگر در بدن بمانند باعث ایجاد سرطان در آینده خواهند شد.

بسیاری از ما ایرانی‌ها فیبر کافی دریافت نمی‌کنیم. به همین دلیل آمار بیماری‌های گوارشی و چاقی در کشور ما بالا است. طبق دستورالعمل غذایی سال ۲۰۱۰ دخترهای نوجوان روزانه باید ۲۵ گرم و پسرهای نوجوان ۳۱ گرم فیبر مصرف کنند. اما چگونه می‌توان این اعداد را تامین کرد؟

برای اینکه فیبر بدن را تامین کنید احتیاجی نیست که حتماً از نان‌های خشک و سفت استفاده کنید. بسیاری از غذاهای خوشمزه نیز وجود دارند که سرشار از فیبر هستند. بهترین منابع آن، غذاهای گیاهی هستند. مانند:

- غلات: جو، نان سنگک، نان تست سبوس‌دار، نان‌های محلی تهیه شده با

سبزیجات و سبوس

- انواع میوه: توت، هلو، زردآلو، گلابی، پرتقال، کیوی

- انواع سبزی: سبزی‌های برگ‌دار (کاهو، کلم، اسفناج و...)، لوبیا سبز، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی

- حبوبات: نخود، عدس، لوبیا

- مغزدهانه‌هایی مانند: بادام

در ادامه به روش‌های ساده‌ای اشاره می‌کنیم که می‌توانید با انجام آن فیبر مورد نیازتان را به راحتی تامین کنید.

۱. به جای نان لواش، تافتون و باگت، بیشتر روزهای هفته از نان سنگک استفاده کنید.

۲. در میان‌وعده‌ها کنار لقمه نان و پنیر یا بیسکوییت، از سیب، خیار و سبزی استفاده کنید.

۳. ساندویچ یا لقمه‌های میان‌وعده را با نان تست سبوس‌دار یا نان سنگک تهیه کنید.

۴. به جای استفاده هر روزه از برنج سفید خالص در وعده نهار و شام، از برنج‌های مخلوط مثل عدس پلو، لوبیا پلو، هویج پلو، سبزی پلو، باقالی پلو و... استفاده کنید. (توجه داشته باشید که حبوبات در میان مواد غذایی بالاترین میزان فیبر را را دارند.)

۵. علاوه بر ماکارونی ساده که با آرد سفید تهیه می‌شود، نوع دیگری نیز وجود دارد که به آن ماکارونی سبوس‌دار می‌گویند. رنگ این ماکارونی قهوه‌ای تیره است. وقتی از این نوع ماکارونی استفاده کنید فیبر بیشتری به بدن رسانده‌اید.

۶. روش دیگری که می‌توان ماکارونی را فیبردار کرد، اضافه کردن سبزیجاتی مثل قارچ، فلفل دلمه‌ای و سبزی خشک به مایه گوشتی ماکارونی است. این سبزیجات علاوه بر خوشمزه‌تر کردن ماکارونی، ارزش غذایی آن را نیز افزایش می‌دهند.

۷. مقداری سبوس گندم یا سبوس برنج آسیاب شده به غذا اضافه کنید. سبوس را می‌توان به روش‌های مختلف با غذا مصرف کرد. مانند اضافه کردن به غذاهای

گوشتی مثل کنتلت، همبرگر و کوکو یا غذاهای آبکی مثل آش، سوپ، عدسی و... سبوس را می‌توان روی ماست یا سالاد نیز ریخت.

۸. اضافه کردن سبزیجاتی مانند ذرت، نخود فرنگی و انواع جوانه به سالاد، میزان فیبر را چند برابر می‌کند.

۹. به جای استفاده از کیک ساده، از کیک کشمش‌ی یا کیک میوه‌ای استفاده کنید.

۱۰. پف‌فیل یکی از بهترین منابع فیبری است که هم شما را سیر می‌کند و هم تمایل به جویدن و ریزه‌خواری را از بین می‌برد. اما بهتر است این خوراکی خوشمزه را در خانه تهیه کنید.

۱۱. سالاد میوه یکی از بهترین خوراکی‌هایی است که می‌توان برای ایجاد تنوع به عنوان میان‌وعده یا دسر از آن استفاده کرد. سالاد میوه را می‌توانید با میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، آناناس، توت‌فرنگی، زردآلو و هر میوه دیگر تهیه کرد. به عنوان سس نیز می‌توان کمی آب میوه روی آن ریخت.

۱۲. به جای آب‌میوه از اسموتی استفاده کنید. اسموتی بر خلاف نام سختی که دارد، نوشیدنی بسیار ساده‌ای است. وقتی شما آب یک میوه را می‌گیرید تفاله‌های آن جدا می‌شود. مانند آب پرتقال، آب سیب یا آب هویج. تفاله‌های جدا شده همان منبع فیبر هستند که برای بدن مفیدند، اما ما آنها را جدا کرده و دور می‌ریزیم. اما وقتی میوه‌ای را با تفاله آن داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم، در واقع آب میوه‌ی فیبردار خورده‌ایم. مانند آب طالبی و آب هندوانه. پس به جای جدا کردن آب میوه، بهتر است آن را داخل مخلوط‌کن ریخت. از میوه‌هایی مثل کیوی، توت‌فرنگی، میوه‌های تابستانی و... نیز می‌توان اسموتی‌های خوشمزه تهیه کرد.

نکته: برنج کته و آبکش هیچ تفاوتی در میزان فیبر ندارند. یعنی فیبر موجود در برنج با آبکش کردن از بین نمی‌رود. تنها چیزی که طی آبکش کردن کم می‌شود ویتامین B است که برای سلامتی پوست و مو بسیار مفید است.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه، کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی