

یادداشت

نکاتی درباره مصرف فیبر

احمد اسماعیل زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت



مصرف فیبر کافی در برنامه غذایی روزانه خطر ابتلا به سرطان روده را کم می‌کند؛ فیبر، نوعی کربوهیدرات است که توسط آنزیم‌های گوارشی روده انسان تجزیه نمی‌شود. فیبر در غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات (مانند لوبیا یا عدس) یافت می‌شود. فیبر موجود در غلات سبوس دار در کاهش خطر ابتلا به سرطان بهتر از فیبر سایر مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات است، اما مهم است که انواع غذاهای پرفیبر را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل سالم مصرف کنید. برای مصرف فیبر بیشتر در برنامه غذایی خود سعی کنید: غذاهای روزمره مانند نان، ماکارونی یا برنج را با انواع سبوس دار جایگزین کنید. اگر انواع سبوس دار این غذاها را دوست ندارید، می‌توانید با تهیه سبوس‌های پاستوریزه از داروخانه‌ها، به هنگام صرف برنج و ماکارونی، سبوس را در هنگام خوردن به آنها اضافه کنید. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را افزایش دهید. خوردن دو واحد میوه در روز را برای خودتان اجباری کنید. انواع سبزیجات رنگارنگ مثل هویج، گوجه، بروکلی، گل کلم، کدو و قارچ را آب‌پز کنید و با افزودن ادویه‌ها آنها را طعم‌دار کرده و در میان وعده‌ها در سزکار یا منزل میل کنید. راه‌های مختلفی وجود دارد که یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. فیبر به ما کمک می‌کند تا تکرر دفع افزایش پیدا کرده و ماندگاری مواد زائد در سزکار یا منزل برسد. این بدان معناست که مواد شیمیایی مضر زمان کمتری را در روده می‌مانند. وقتی فیبر در محتوای غذایی ما به روده بزرگ می‌رسد، در آنجا تحت‌تأثیر باکتری‌های روده برخورد مادهای به نام بوتیرات تولید می‌شود. بوتیرات، به سلول‌های روده ما کمک می‌کند تا سالم بمانند و خطر ایجاد تومورها را کمتر شود. مصرف فیبر بیشتر همچنین می‌تواند با احساس سیری طولانی‌تر به شما کمک کند که وزن سالمی داشته باشید. داشتن وزن مناسب نه تنها خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد، بلکه خطر ابتلا به ۱۲ سرطان دیگر را نیز کاهش می‌دهد.



علائم ناکارآمدی سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن مسئول محافظت از شما در برابر بیماری‌ها و کمک به بهبودی بدن است. اما گاهی ممکن است سیستم ایمنی دچار مشکلاتی مانند ضعف، کم‌کاری، بیش‌فعالی یا حتی واکنش‌های اشتباهی نسبت به بدن خود شود. این مشکلات می‌توانند علائمی مانند: بیماری‌های مزمن یا اختلالات مختلف ایجاد کنند.

دردهای جراحی «چال‌گونه»

خطر بیماری قلبی چگونه افزایش می‌یابد؟

هورمون‌هایی برای خواب با کیفیت

کلید سلامت روده‌ها

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو