

با مصرف فیبر غذایی، قلب و عروق تان را پاک سازی نمایید!

فیبر(الیاف غذایی) ماده ای است که در گیاهان وجود داشته و دیواره سلولی را در گیاهان می سازد و قابل جذب نیست. با وجود این نقش بسیار مهمی را در بدن ایفا می کنند. اگر می خواهید سالم باشید، به فیبر غذایی خود اهمیت بدهید. اصولاً دو دسته الیاف غذایی وجود دارد: دسته اول در آب قابل حل هستند(الیاف محلول) و دسته دوم در آب قابل حل نیستند (الیاف غیرمحلول).

یک برنامه غذایی همراه با فیبر فراوان، عبارتند از: مقداری سبزیجات تازه، گریپ فروت، برنج طبخ شده، تعدادی خرما، دو تکه نان سبوس دار(نان جو، نان سنگک)، مقداری آناناس، مقداری اسفناج پخته، هویج، کلم و گیلاس. غلات، انواع سبوس و میوه و سبزیجات دارای هر دو نوع الیاف غذایی(الیاف غ ذایی محلول و غیرمحلول) می باشند، ولی مواد غذایی حیوانی(گوشت، تخم مرغ و ...) فاقد الیاف غذایی می باشد.

فیبرهای محلول، همان طور که از نام شان پیداست در آب حل می شود. این نوع فیبر باعث پایین آوردن کلسترول خون(چربی خون) می شود. غذاهایی مانند جو، جودوسر، مرکبات(پرتقال، لیموشیرین، لیموترش، نارنج، نارنگی) و لوبیای خشک سرشار از فیبرهای محلول است. فیبرهای غیرمحلول شامل، پوسته سبزیجات و سبوس می باشد. فیبرهای نامحلول در نان گندم سبوس دار، سبوس گندم، انواع سبزیجات مانند کلم، چغندر، گل کلم، سیب و شلغم و ... وجود دارد.

فیبر فقط در گیاهان وجود دارد و هر چند هضم نمی شود، در مسیر عبور از دستگاه گوارش عاملی برای عملکرد صحیح دستگاه گوارش است. کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از هر دو نوع الیاف غذایی محلول و غیرمحلول را توصیه می کنند. فیبر مصرفی باید تا اندازه امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده گردد. افرادی که می خواهند از وزن شان کم کنند غذاهای پرالیاف را خیلی مفید می یابند، اما همه ما با خوردن این نوع غذاها سالم تر می مانیم.

غذاهای سرشار از فیبر ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. مردم با افزایش دریافت فیبر غذایی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به طور بالقوه کاهش می دهند. محققان دریافته اند که در کل، میوه و فیبر های گیاهی غیر قابل حل که مردم مصرف می کنند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کمتر می نمایند. افزایش مصرف فیبر محلول به کاهش بیشتر خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نسبت به خطر ابتلا به بیماری های کرونر قلبی(رگ های غذا دهنده قلب) منجر شده است، کمک می کند. در همین حال، فیبر غلات موجب کاهش بیشتر خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و بیماری های قلبی عروقی می شود.

یک برنامه غذایی پر فیبر، موجب کاهش فشار خون در کسانی که فشار خون بالا دارند می‌گردد. الیاف غذایی معمولاً چربی را جذب می‌کند. استفاده از الیاف غذایی برای پایین آوردن فشار خون و حذف چربی از غذاها خوب است. مصرف مواد فیبر دار محلول موجب افزایش کلسترول مفید خون (HDL) و کاهش کلسترول زیان آور خون (LDL) می‌گردد. به همین دلیل یک برنامه غذایی پرفیبر همیشه یک برنامه غذایی کم چرب است. الیاف محلول باعث کاهش و یا تثبیت مقدار گلوکز خون (قند خون) می‌شوند و این امر برای افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) بسیار حیاتی می‌باشد. رژیم غذایی که سرشار از الیاف غذایی است از فشار کبد و مثانه می‌کاهد و از میزان خطر ابتلا به سرطان مقعد، دیابت، بیماری‌های عروقی، کلیت، فتق، و واریس می‌کاهد. پژوهش‌ها نشان داده که مردم کشورهای که رژیم غذایی غنی از فیبر دارند مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های دستگاه گوارش از خود نشان می‌دهند.

توصیه های مهم:

- در برنامه غذایی خود فیبر (الیاف غذایی) به مقدار کافی مصرف کنید. روزانه از هر دو دسته فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب استفاده کنید. برای مثال استفاده از انواع نان‌های سبوس دار (سنگک، جو)، انواع میوه‌ها (سیب، گلابی، خیار)، انواع سبزی‌ها (کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس)، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته، تخمه) توصیه می‌شود. مقدار فیبر مصرفی باید تا اندازه امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده شود.
- روز خود را با خوردن فرآورده های غلات آغاز کنید (حداقل ۵ گرم، تقریباً یک قاشق) و به همراه صبحانه فرآورده های غلات کامل با سبوس و یا خوراک لوبیا و دیگر حبوبات مانند عدس که دارای فیبر هستند، استفاده نمایید. به طور مثال نصف پیمانه خوراک بلغور پخته (که از گندم با پوست تهیه شده باشد) در حدود ۴ گرم فیبر دار و یا یک خوراک ماکارونی که با آرد کامل گندم درست شده باشد در حدود ۲ گرم فیبر دارد. بهتر است روز خود را با نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، کشمش و موز آغاز کنید، زیرا که همه این مواد منابع خوب فیبر غذایی می‌باشند..
- قبل از شروع غذا، یک پشقاب سالاد از انواع سبزی‌ها (کاهو، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، کلم) میل کنید.
- هر روز یا یک روز در میان دست کم نصف فنجان سبزی میل کنید. ترتیبی اتخاذ کنید که در کنار نهار و شام، سالاد هم باشد. البته از خوردن سالادهای پراز چربی های اشباع شده (سس مایونز) خودداری کنید.

- هر روز دست کم سه وعده میوه پوست دار بخورید. زیرا فیبر به مقدار فراوان در پوست آنها وجود دارد. بعضی از میوه ها مانند: سیب، شاه توت، گلابی و توت فرنگی سرشار از لیاف غذایی می باشد.
- بیشترین مقدار فیبر در سیب زمینی، میوه ها و سبزیجات در پوست آنها جای دارد، ولی متأسفانه مردم اغلب آن را دور می ریزند. برای این که حداکثر استفاده از فیبر شود حتی الا مکان میوه ها و سبزیجاتی مانند سیب، سیب زمینی، کدو و ... با پوست بخورید.
- به جای مصرف آب میوه(به ویژه آب میوه های غیرطبیعی)، بیشتر از خود میوه ها استفاده کنید.
- برای تنوع در استفاده از مواد فیبردار می توان از غذاهایی مانند ذرت بو داده، سیب زمینی و نخود فرنگی استفاده کنید، البته از مخلوط این مواد، سالاد خوشمزه ای به دست می آید.
- اگر می خواهید مقدار لیاف غذایی برنامه غذایی خودتان را افزایش دهید، باید از مصرف آب میوه های آماده و نوشابه های گازدار شیرین که فاقد فیبر غذایی هستند خودداری کنید و به خوردن میوه های خام تازه و آب دار رو آورید. در فاصله بین غذاها هم، به جای خوردن شکلات و شیرینی از میوه و آجیل(بادام، گردو، فندق) استفاده کنید.
- به جای استفاده از پلوه های ساده، توصیه می شود پلوه های مخلوط مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو و... بیشتر مصرف کنید به این ترتیب فیبر غذایی بیشتری دریافت می کنید.
- اگر تاکنون به مقدار کافی از لیاف غذایی مصرف نکرده اید بهتر است مقدار مصرف آن را کم کم زیاد کنید. توجه داشته باشید که مصرف ناگهانی و زیاد لیاف غذایی، باعث بروز نفخ و اسهال می شود. هر مقداری که فیبر غذایی مصرف می کنید باید به همان نسبت نیز آب بیاشامید، در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست وجود خواهد داشت.
- به جای استفاده از مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید یا آرد سبوس گرفته مانند انواع کیک و شیرینی، ماکارونی، توصیه می شود. از مواد غذایی حاوی فیبر مانند ماکارونی فیبردار و کیک های تهیه شده با آرد کامل استفاده کنید.
- هنگامی که سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، مارچوبه، شوید، جعفری و ... را برای خوردن استفاده می کنید ساقه های آنها را دور نریزید. فیبر موجود در ساقه ها بیشتر از دیگر قسمت ها است، حتی در مواردی که ساقه سبزیجات نظیر مارچوبه، کلم بروکلی خشن و جویدن آنها مشکل است می توانید آنها را به قسمت های ریز و کوچکی تقسیم کنید و با آتش استفاده نمایید.

- تا آن جایی که امکان دارد از سبزیجات خام استفاده نمایید، چرا که پخت غذا، از فیبرهای آن می‌کاهد. میوه‌های خشک شده و سبزیهایی مانند اسفناج نیز پر از الیاف می‌باشند. گرچه میزان الیاف کاهو کم است.
- به جای استفاده از انواع کمپوت بهتر است از انواع میوه‌های تازه که دارای فیبر بیشتر و قند کمتری هستند، استفاده شود.
- برای داشتن یک برنامه غذایی پرالیاف باید مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخوریم و از مصرف فرآورده‌های حیوانی مانند گوشت و پنیر بکاهیم.
- از خوردن ماهی که با آرد بدون سبوس گندم درست شده و برنج سفید شده و دیگر مواد غذایی که مقدار خیلی کمی فیبر دارند اجتناب نمایید. به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرایند شده تهیه شده‌اند (مانند نان‌های سفید) از محصولات با آرد گندم سبوس دار و غلات کامل استفاده کنید. به طور کلی باید غذاهای تصفیه شده را که بخش عمده الیاف شان را از دست داده‌اند، با غذاهای کامل جایگزین کنید. غلاتی که تصفیه نشده‌اند، سرشار از الیاف غذایی هستند. نخود سبز، لوبیا و عدس هم مقدار زیادی فیبر غذایی دارند.
- به جای نان سفید، نان قهوه‌ای بخورید. برنج قهوه‌ای نیز به برنج سفید و سبوس گرفته ترجیح دارد. این غذاها دیرتر پخته می‌شوند، اما خوشمزه‌تر هستند.
- در برنامه غذایی تان به جای سیب زمینی سرخ کرده و چیپس، سیب زمینی شیرین و سیب زمینی آب‌پز بخورید.
- از بیسکویت‌های سبوس دار استفاده کنید. بعضی از بیسکویت‌ها و شیرینی‌ها هم با استفاده از آرد کامل تهیه می‌شوند و الیاف غذایی بیشتر و طعم بهتری دارند.
- انواع لوبیا و نخود اعم از این که به صورت خشک و یا کنسرو، مصرف شوند دارای بهترین نوع فیبر می‌باشند. به طور مثال نصف پیمانه لپه بیش از ۳ گرم فیبر دارد و نصف پیمانه لوبیا چیتی در حدود ۷ گرم فیبر غذایی دارد. چنانچه خودتان را با غذاهای فاقد الیاف غذایی سیر کنید، دیگر به غذاهای پرالیاف میل نخواهید داشت.
- مکمل‌های دارویی حاوی فیبر، اثرات مفید فیبر در مواد غذایی را ندارند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۷، انتشارات آسیم
- ۲- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۴- Eat more fiber-rich foods to foster heart health, Harvard University, 2014, (<https://www.health.harvard.edu>)

۵- How Fiber Protects Your Heart, John Donovan, WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)

=====
=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com