

Benefícios das fibras em nossa alimentação

Por : Valéria Salvador
Nutricionista
CRN 7998



As fibras que estão nos alimentos e que compõem a dieta proporcionam muitos benefícios para a saúde.

Como muitos fatores, podemos citar que as fibras melhoram o hábito intestinal, prevenindo doenças do intestino e até melhorando os sintomas de quem já possui alguma disfunção.

Com o consumo de fibras e reduzindo a gordura da dieta, podemos reduzir até o risco de certos tipos de câncer, doenças do coração, controle de peso, além de prevenir e tratar a obesidade.

Os alimentos ricos em fibras saciam mais, ficando mais tempo no estômago para serem digeridos, do que os alimentos que não são fontes desta substância.

O controle do diabetes também é um dos benefícios das fibras alimentares e veremos mais a respeito , a seguir.



Entendendo melhor o que são as fibras...

As fibras são encontradas somente em alimentos de origem vegetal, fazendo parte de grãos, vegetais e frutas, que não são digeridas pelo nosso organismo, As fibras passam quase intactas pelo nosso estômago e intestino, onde são fermentadas pelas nossa flora bacteriana e são eliminadas pelas fezes. Sem o consumo de fibra, pode ocorrer prisão de ventre e, até levar a desordens como diverticulite e hemorróidas.

Quem precisa de fibras ?

Pessoas de todas as idades necessitam consumir fibras. Quanto mais cedo se criar este hábito, mais provável de se evitar doenças no futuro. A partir dos dois anos de idade já se recomenda o aumento do consumo destas substâncias tão importantes !



E qual é a quantidade de fibras que precisamos ?

Crianças : a partir de dois anos a regra é a **idade da criança + 5 gramas** ao dia. Exemplo: se a criança tem 8 anos, somar 5 gramas de fibra à sua idade que resultará em 13 gramas de fibras ao dia. Até chegar a 25 gramas aos 20 anos. A partir daí, recomenda-se que o consumo seja de **25 a 35 gramas de fibras ao dia**.

Existe diferença entre as fibras ?

Sim. Existe diferença, pois há muitos tipos de fibras disponíveis na natureza e geralmente elas são conhecidas e separadas em **fibras solúveis** em água e **insolúveis em água**.

Os dois tipos são importantes para a saúde e necessitamos desta mistura de fibras em nosso organismo.

Fibras insolúveis (fontes alimentares) :

- Farelo de cereais, como trigo, milho.
- Grãos integrais : pão, biscoitos , cereais instantâneos.
- Nozes, amendoins, amêndoas.
- Muitas frutas , como pêra com casca, maçã com casca, hortaliças folhosas em geral.

Fibras solúveis (fontes alimentares):

- Leguminosas, como o feijão, lentilha, ervilha, grão de bico.
- Vários farelos, como aveia, arroz e cevada.
- Polpa de frutas, como maçã, banana, laranja.
- Hortaliças, como as raízes e legumes, como cenoura, batata, mandioca.

Em todos os alimentos há uma predominância maior de um tipo de fibra do que de outra, no entanto, estes alimentos contêm ambos os tipos de fibras.

Lembrando também que para o diabetes, os cereais em geral , biscoitos, pães, etc., devem ser isentos de açúcar ou somente a sua liberação na dieta, em quantidade adequada, com orientação do profissional nutricionista.

E quem tem diabetes ?

As fibras alimentares podem alterar o trânsito intestinal, reduzindo a absorção de glicose e, conseqüentemente, melhorar o quadro do diabetes, ou seja, reduzindo o requerimento de insulina, além de proporcionar todos os benefícios que descrevemos acima.

Não devemos nos esquecer também que além das fibras, é importante adotarmos uma dieta alimentar saudável diariamente, para melhorar ainda mais a qualidade de nossas vidas.



SEJA FELIZ !!!!!