

Fibras Alimentares



- Substituir o pão branco pelo pão integral;
- Ingerir diariamente frutas com cascas;
- Ingerir diariamente no almoço e no jantar: vegetais crus, cereais e leguminosas;
- Utilizar cereais e derivados integrais como arroz integral e pães integrais;
- Substituir os refrigerantes por sucos de frutas naturais;
- Leia o teor de fibras nas caixas de cereais e escolha aquele que tem, pelo menos, 5g de fibras por porção.

Apesar dos benefícios das fibras alimentares para a saúde, ingerir altas doses de fibras alimentares é desaconselhável, pois o excesso pode reduzir a absorção de alguns minerais, como o cálcio, ferro e zinco.

Aumente gradativamente a sua ingestão até atingir as doses recomendáveis. Contudo, não se deve deixar de ingerir de 8 a 10 copos de água ao dia para que

| Alimentos | Quantidades | Fibras (g) | Calorias (kcal) |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------|-----------------|
| Leite integral | 1 copo (200 ml) | 0,0 | 120 |
| Pão francês | 2 UN (100 g) | 2,3 | 300 |
| Manteiga com sal | 1 col. sopa (20 g) | 0,0 | 145,2 |
| Alface lisa | 6 folhas (48 g) | 1,1 | 6,7 |
| Tomate com semente, cru | 1 UN (109 g) | 1,3 | 16,3 |
| Cenoura crua ralada | 3 col. sopa (21 g) | 0,6 | 7,1 |
| Couve-manteiga cozida | 1/2 xíc. chá picada (76 g) | 4,3 | 68 |
| Arroz cozido | 8 col. sopa (248 g) | 3,8 | 318 |
| Feijão carioca cozido | 1 concha (59 g) | 3,0 | 45 |
| Carne bovina cozida, acém sem gordura | 2 bifés (200 g) | 0,0 | 430 |
| Laranja pêra crua | 1 UN (137 g) | 1,1 | 50,7 |
| Maçã fuji crua | 1 UN (130 g) | 1,7 | 72,8 |
| Banana nanica crua | 1 unidade (110 g) | 2,1 | 101 |
| Total | | 21,3 | 1.680 |

A passagem das fibras dietéticas pelo trato digestivo resulta em diversos efeitos fisiológicos importantes para a saúde do ser humano. No entanto, nem todas as fibras atuam da mesma forma. As fibras alimentares compõem-se fundamentalmente de 2 categorias, tecnicamente classificadas como: insolúveis e solúveis.

Assim por exemplo, essas fibras encontram-se nas frutas, sendo que as fibras insolúveis localizam-se na casca e no bagaço enquanto as solúveis compõem a parte gelatinosa da polpa.

Há algumas recomendações que podem ser utilizadas para aumentar a ingestão de fibras alimentares:



as fibras alimentares desempenhem melhor sua função no organismo.

Lembre-se:

Uma alimentação saudável precisa conter todos os grupos de nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Ao escolher os carboidratos, prefira as versões integrais, que são nutritivas e promovem ótimos benefícios à saúde.



Fontes: - <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/fibras-alimentares/fibras-alimentares.php>

- Fibras Alimentares. Clipping de artigos e estudos ligados ao fitness e bem-estar. ANO IV, nº 51 – Julho 08.