

هشدارها و نکات قابل توجه در زمان مصرف فیبرهای غذایی

مقدمه: فیبر غذایی به اجزای کامل گیاهان یا مواد قندی غیر قابل هضمی اطلاق می شود که از گیاهان استخراج یا ساخته شده باشند. این ترکیبات در مقابل آنزیم های دستگاه گوارش قابل هضم نیستند. مصرف فیبر با کاهش خطر انوعی از بیماری ها، عمدتاً برخی بیماری های دستگاه گوارش، دیابت، بیماری های قلبی و سرطان مرتبط دانسته شده است.

یافته ها: پیشگیری از ابتلاء به بیماری های گوارشی: فیبرها ترکیباتی هستند که در دستگاه گوارش می توانند آب زیادی را به خود جذب کنند و به همین دلیل مصرف مواد غذایی حاوی فیبر همراه با آب فراوان باعث دفع سریع مواد زائد از بدن، تسهیل در اجابت مزاج و پیشگیری از یبوست می شود. همچنین به علت دفع آسان، احتمال ابتلا به برخی بیماری ها مانند هموروئید (بواسیر) کاهش می یابد. مصرف مواد غذایی حاوی فیبر باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری التهاب روده (بیماری دایورتیکول) که در آن قسمتی از دیواره روده بزرگ دچار التهاب شده و برآمدگیهای کوچکی مثل تاول در دیواره روده بزرگ ایجاد می شود و عامل اصلی آن دوره های متناوب یبوست و اسهال است، می گردد. همچنین مصرف منظم و مداوم فیبرهای غذایی می تواند باعث کاهش ابتلا به سنگ کیسه صفرا از طریق کاهش جذب کلسترول می شود.



اثر فیبر بر کنترل وزن: یکی از بهترین روش های کاهش وزن و در نهایت حفظ وزن مطلوب مصرف سبزی ها و میوه های حاوی فیبر هستند که به دلیل اینکه حجم بیشتری در معده اشغال می کنند، باعث ایجاد احساس سیری و به دنبال آن کاهش مصرف مواد غذایی پر کالری می گردند. برای مصرف غذاهای فیبر دار باید به برخی نکات توجه کرد، از جمله اینکه میوه ها به همراه پوست داخلی مصرف شوند، زیرا اثرات فیبر طبیعی چند برابر فیبرهایی است که به غذا اضافه می کنیم، بنابراین مصرف یک پرتقال بصورت کامل و همراه با فیبر به مراتب اثربخش تر از مصرف نان جوئی است که سبوس به آن اضافه شده است. همچنین توصیه می شود که بجای مصرف آبمیوه از میوه های تازه استفاده شود، زیرا به هنگام گرفتن آب میوه ها فیبر آن ها از بین خواهد رفت.

کاهش چربی های خون و بیماری قلبی عروقی: تحقیقات پزشکی نشان می دهد که مصرف گیاهانی مثل گندم، جو و لوبیا و یا به طور کلی حبوبات و بعضی از میوه ها، باعث کاهش و کنترل تری گلیسیرید و کلسترول شده و همچنین مصرف فیبر رژیم غذایی چون غالباً به همراه سایر مواد مغذی مفید مانند منیزیم و سایر مواد

معدنی، ویتامین ها و ترکیبات آنتی اکسیدانی دریافت می گردد، این مواد غذایی نقش مهمی در تکمیل اثرات سودمند فیبر در جهت کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی خواهند داشت. علاوه بر آن تحقیقات نشان داده اند که عوامل خطر عمده بیماری های قلبی، مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی و اختلالات چربی خون در افرادی که مصرف بالای فیبر دارند، بسیار پایین تر است. به طور کلی فیبرهای محلول با اتصال به اسیدهای صفراوی یا لیپیدها مانع از جذب چربی و کلسترول شده و همچنین دفع کلسترول مشتق از اسیدهای صفراوی را افزایش می دهند.



کاهش بروز سرطان: گزارشات تحقیقات انجام شده نشان دهنده نقش بوتیرات (یکی از اسیدهای چرب حاصل از تخمیر فیبرها) در پیشگیری از ابتلا به سرطان کولون می باشد با وجود این برای تصمیم گیری قطعی این اثر نیاز به مطالعات بیشتری دارد. علاوه بر آن فیبر ها باعث کاهش زمان باقی ماندن مواد زائد و دفعی در روده های شده و واثرات مضر مواد دفعی بر سلول های روده را کاهش می دهد.

فیبرهای رژیمی باعث تغییر چرخه ی آنتروپاتیک تستوسترون میشود که در نهایت خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش میدهد. با توجه به تحقیقات انجام شده، مصرف رژیمهای غذایی حاوی مقادیر فیبر بالا به میزان زیادی می تواند از ابتلا به سرطان های وابسته به هورمون، مثل سرطان پروستات و سرطان سینه جلوگیری کند. همچنین احتمال دارد فیبر رژیمی با اتصال به استروژن ها و جلوگیری از جذب آنها باعث کاهش استروژن سرم و در نتیجه کاهش سرطان سینه شود.

مقدار ایده آل و منابع غذایی حاوی فیبر: یک رژیم غذایی خوب، رژیمی است که به طور متوسط روزانه 25 تا 30 گرم فیبر به بدن ما برساند، اما برای این که به این رژیم غذایی عادت کنیم، بهتر است از مقدار کم شروع کرده و هر روز میزان مصرف را افزایش دهیم تا به مقدار ایده آل برسیم. منابع غذایی حاوی فیبر شامل :

- ☑ غلات کامل مانند نان سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی و برنج سبوس دار
- ☑ جو دوسر و جو بارلی و چاودار
- ☑ سبزی ها و میوه هایی مانند مرکبات و سیب، موز، انار، هندوانه، توت فرنگی و هویج
- ☑ حبوبات پخته مانند لوبیا، عدس و نخود

✓ عسل، ماءالشعیر، پیازها، ریشه بابا آدم، مارچوبه، آرتیشوی اورشلیمی، شکر افرا، پیازچه و موسیر و پودرهای غذایی فیبردار

در رابطه با مصرف فیبرها باید به چند نکته توجه داشت:

1. زمانی فیبرهای غذایی اثرات مورد انتظار ما را خواهند داشت که به همراه مقدار کافی (8 لیوان در روز) آب و مایعات مصرف شوند.
2. برای مصرف مواد غذایی تنوع و تعادل غذایی رعایت گردد تا بتوان از انواع فیبرهای غذایی بهره مند شد.
3. برچسب هر ماده غذایی را برای آگاهی از میزان فیبر آن مطالعه کنید.
4. در مصرف مواد غذایی حاوی فیبر نباید زیاده روی کرد زیرا مصرف زیاد فیبر چسبنده ممکن است در روده ی بزرگ، منجر به ایجاد نفخ و گاز و ناراحتی شکمی شود.

نتیجه گیری: مصرف مقدار کافی فیبر اثرات بسیار سودمندی بر سلامت انسان و کاهش بسیاری از بیماری ها دارد. افرادی که مقدار زیادی فیبر از رژیم غذایی دریافت می کنند، در مقایسه با کسانی که مصرف فیبر آنها پایین است، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیماری های دستگاه گوارش می باشند. همچنین مصرف فیبر پروفایل لیپیدی و کنترل قند خون برای افراد دیابتی را بهبود می بخشد و به کاهش وزن کمک میکند. پژوهش هایی که اخیرا انجام شده نشان می دهد که مصرف اینولین و فیبرهای محلول، عملکرد سیستم ایمنی در انسان را ارتقا می دهد.

منابع:

1. Krause MV, Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process; 2012
2. Shils ME, Shike M. Modern Nutrition in Health and Disease: Lippincott Williams & Wilkins; 2006 .
3. Anderson JW, Baird P, Davis Jr RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. Nutrition reviews. 2009;67(4):188-205.
4. Slavin, J. L. (2005). "Dietary fiber and body weight." Nutrition **21**(3): 411-418.
5. بررسی ارتباط مصرف غلات کامل و بیماری های مزمن؛ لیلا آزادبخت، احمد اسماعیل زاده، فاطمه زریباف، فهیمه حقیقت دوست. مجله دیابت و لیپید ایران. بهار 1389

6. کتاب اصول علم تغذیه، دکتر علی کشاورز

دکتر رزا زاوشی و دکتر مصطفی نوروزی و سیده فاطمه شرفی