

## (( بررسی اجمالی رژیم غذایی با فیبر بالا ))

خوردن رژیم غذایی سرشار از فیبر فواید بالقوه زیادی برای سلامتی دارد، از جمله کاهش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت نوع ۲. از آنجایی که غذاهای پر فیبر ممکن است به دلایلی غیر از محتوای فیبرشان سالم باشند، تحقیقات همیشه قادر به تعیین اینکه آیا فیبر جزء سالم است یا خیر، نبوده است. رژیم غذایی با فیبر بالا معمولاً برای مشکلات گوارشی مانند یبوست، اسهال و هموروئید توصیه می شود، اگرچه نتایج فردی بسیار متفاوت است و شواهد علمی که از این توصیه ها حمایت می کنند ضعیف هستند. فیبر به طور معمول در لوبیا، غلات، سبزیجات و میوه ها یافت می شود. با این حال، اکثر مردم به اندازه ای که معمولاً توصیه می شود فیبر نمی خورند. این مبحث به این موضوع می پردازد که فیبر چیست، چرا مفید است و چگونه می توان فیبر غذایی را افزایش داد.

## فیبر چیست؟

هیچ "فیبر" در رژیم غذایی وجود ندارد. به طور سنتی، فیبر آن ماده ای در نظر گرفته می شد که در لایه های بیرونی غلات یا گیاهان یافت می شود و در روده ها هضم نمی شد. سبوس گندم، لایه بیرونی دانه گندم، مناسب این مدل است. اکنون می دانیم که "فیبر" در واقع از تعدادی مواد مختلف تشکیل شده است. اصطلاح "فیبر رژیمی" شامل همه این مواد است و در حال حاضر اصطلاحی بهتر از "فیبر" در نظر گرفته می شود.

بیشتر فیبرهای رژیمی هضم یا جذب نمی شوند، بنابراین در روده می مانند و در آنجا هضم سایر غذاها را تعدیل می کنند و بر قوام مدفوع تأثیر می گذارند. دو نوع فیبر وجود دارد که تصور می شود هر کدام فواید خاص خود را دارند:

- \* فیبر محلول از گروهی از مواد تشکیل شده است که از کربوهیدرات ساخته شده و در آب حل می شود. نمونه هایی از غذاهای حاوی فیبر محلول عبارتند از میوه ها، جو دوسر، جو و حبوبات (نخود و لوبیا).
  - \* فیبر نامحلول از دیواره سلولی گیاه می آید و در آب حل نمی شود. نمونه هایی از غذاهای حاوی فیبر نامحلول عبارتند از گندم، چاودار و سایر غلات. فیبر سنتی، سبوس گندم، نوعی فیبر نامحلول است.
  - \* فیبر غذایی مجموع تمام فیبرهای محلول و نامحلول است.
- مزایای یک رژیم غذایی با فیبر بالا

اثرات سلامتی یک فیبر بالا ممکن است تا حدی به نوع فیبر خورده شده بستگی داشته باشد. با این حال، تفاوت بین اثرات سلامتی این دو نوع فیبر چندان واضح نیست و ممکن است بین افراد متفاوت باشد، بنابراین بسیاری از ارائه دهندگان افزودن فیبر به هر روشی که برای بیمار آسانتر است را تشویق می کنند.

چندین مزیت بالقوه برای خوردن یک رژیم غذایی با محتوای فیبر بالا وجود دارد:

- فیبر نامحلول (سبوس گندم و برخی میوه ها و سبزیجات) برای درمان مشکلات گوارشی مانند یبوست، بواسیر، اسهال مزمن و بی اختیاری مدفوع توصیه شده است. فیبر مدفوع را حجیم می کند و باعث نرم تر شدن و راحت تر دفع آن می شود. فیبر به دفع منظم مدفوع کمک می کند، اگرچه ملین نیست.