



Fibras Alimentares



Ação das Fibras

Elas ajudam a manter o equilíbrio do corpo, favorecendo o trânsito intestinal, e assim prevenindo a constipação (prisão de ventre) e doenças relacionadas ao intestino. Auxiliam o controle de peso, pois provocam maior sensação de saciedade, e também ajudam a manter bons níveis de colesterol, triglicerídeos e glicose, sendo um **fator protetor** para doenças cardiovasculares.

Principais Fontes

As fibras alimentares estão presentes em diferentes quantidades, em vários grupos de alimentos da pirâmide alimentar, principalmente em frutas, legumes e

verduras, feijões e oleaginosas (castanha e nozes), além dos cereais integrais (granola, farelo de trigo, aveia e outros).

Atenção!

Os cereais perdem até 95% das suas fibras durante o processo de refinação. Por isso é importante o consumo dos alimentos integrais.



A fibra é a parte comestível e intacta dos alimentos de origem vegetal, que não é digerida e nem absorvida pelo organismo.

Então, por que consumir as fibras?

Porque as fibras têm um papel importante na **prevenção** e no **tratamento** das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e no funcionamento adequado do intestino. Devido suas ações benéficas ao organismo, a fibra é considerada um alimento funcional.



Tipos de Fibras

As fibras são divididas em dois tipos:

Solúveis: são fibras formadas por substâncias viscosas, solúveis em água. Exemplos: aveia, frutas cítricas, feijões.

Insolúveis: são fibras formadas por substâncias mais firmes, por isso são insolúveis em água. Exemplos: casca de maçã, couve, cenoura.



Alimentação Variada



Apesar de estar presente em diversos alimentos de baixo custo, estudos indicam que a população brasileira não consome as quantidades recomendadas de **25 a 30 gramas/dia** de fibras para um adulto saudável. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, realizada pelo IBGE, o consumo alimentar da população brasileira combina a tradicional dieta à base de arroz e feijão com poucos nutrientes e muita caloria.

A alimentação rica em frutas, legumes, lentilhas, feijão e cereais integrais não só irá

fornecer fibras, como também nutrientes e outros componentes dos alimentos essenciais para a saúde.

Fique Ligado!

Ao consumir fibras é extremamente importante beber bastante água, pois as fibras melhoram o fluxo intestinal através da absorção da água.

ATENÇÃO!

O excesso de fibras pode causar alguns efeitos indesejáveis como desconforto abdominal e diminuição da absorção de alguns nutrientes importantes para a saúde como zinco e ferro. Então, não esqueça que a Alimentação balanceada é fundamental para a saúde!

Como aumentar o consumo de fibras no trabalho?

Quem tem uma rotina apertada de trabalho deve prestar atenção para não ficar em jejum por muito tempo. Por isso, a importância dos lanches da manhã (colação) e da tarde, que devem ser ricos em fibras, diminuindo a sensação de fome. Esses lanches podem consumidos entre 09:00 - 10:00hs e 15:00 - 16:00hs.



Sugestões de lanches:

◇ Iogurte desnatado com farelo de linhaça

Traga para o trabalho um potinho de iogurte e acrescente 1 colher de sopa de farelo de linhaça.

◇ Sanduíche legal

1 pão sírio; 2 colheres de sopa de ricota;

1 folha de alface; 2 colheres de sopa de cenoura ralada; Azeite extra-virgem.

◇ Pão Integral com requeijão light e peito de peru

1 fatia de pão integral;

1 colher sopa de requeijão light;

1 fatia média de peito de peru defumado.

◇ Salada de frutas com granola e mel

Pique frutas de sua preferência e misture com granola e mel.

