Como aumentar o consumo de fibras

As fibras são essenciais para o bom funcionamento do organismo. Por isso, incluí-las na alimentação é fundamental. Para aqueles que não costumam consumir fibras, o ideal é que o processo seja gradual para adaptação do organismo. De acordo com o aumento do consumo, beber água pode ajudar a equilibrar a absorção das fibras. Veja ao lado algumas dicas para fazer com que a ingestão de fibras vire hábito:

- Consuma mais legumes crus ou cozidos no vapor. Vegetais como repolho e brócolis são ricos em fibras;
- Ingira frutas com casca ou bagaço e semente, como por exemplo, maçã, pêra, mamão e laranja;
- Opte por cereais ricos em fibras;
- Acrescente aveia em flocos nas refeições ou em coberturas e recheios;
- Prefira produtos integrais, como pão integral, arroz integral e biscoitos à base de farinha integral;
- Acrescente germe de trigo às panquecas, almôndegas e hambúrgueres;
  Use cereais nas receitas de biscoitos.

Fonte:

Guia da Alimentação Saudável, elaborado pela revista Veja e revisado por médicos do Hospital Israelita Albert Einstein, volume 15, Manual de Alimentação Saudável, da área de Responsabilidade Social da Unimed do Brasil.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação do Portal Unimed e aprovado pelo coordanador técnico-científico: Dr. carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM-SC: 8.293)

Portal Unimed
O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Cartilha Fibras Alimentares

A alimentação é o combustível do organismo.
A qualidade dos alimentos ingeridos é que vai ditar o seu bom funcionamento ou não. As orientações são sempre as mesmas: escolher produtos saudáveis, como frutas, verduras e legumes e combiná-las com porções de gordura, carboidrato, proteína e vitaminas.

Dentre os nutrientes obtidos através dos alimentos estão as fibras alimentares. Elas são obtidas através dos alimentos de origem vegetal, essenciais para manter o sistema digestivo saudável.
Saiba mais sobre todos os benefícios das fibras alimentares e como fazer para incluí-las na alimentação diária.

Tipos de Fibras

Solúveis

As fibras solúveis tornam a transformação de carboidratos complexos (amido em glicose, por exemplo) mais lenta, o que faz com o tempo de absorção do açúcar desacelere. Por isso, acredita-se que este processo resulte na diminuição dos níveis de glicose no sangue. Outro benefício das fibras solúveis está relacionado à redução dos níveis de colesterol no sangue.

São fontes de fibras solúveis:

- Grãos integrais, como aveia, a cevada e o centeio
- Frutas
- Legumes
- Verduras
- Feijões

Insolúveis

As fibras insolúveis contribuem para o bom funcionamento intestinal, pois facilitam os movimentos peristálticos e a eliminação das fezes. Elas passam pelo intestino inalteradas.
São fontes de fibras insolúveis:

São fontes de fibras insolúveis:

- Pão integral
- Cereais matinais integrais
- Bolachas e torradas
- Arroz integral
- Farelo de trigo
- Feijões

Benefícios das fibras

O consumo regular de fibras reduz significativamente o risco de doenças como a diverticulite e a constipação.
Além disso, também favorece o controle do diabetes e previne câncer colorretal, pois permite o bom funcionamento da flora intestinal.
Os alimentos ricos em fibras ainda ajudam a controlar o peso, pois exigem mais mastigação e tornam maior a sensação de saciedade após a refeição.

O que é Flora intestinal?

Flora intestinal é o nome dado ao conjunto de bactérias que habitam o intestino grosso. Essas bactérias ajudam na digestão de alimento e controlam o crescimento de micro-organismos que causam doenças. Por isso, quem consome muita fibra tem um intestino saudável.
A atividade constante da flora intestinal cria um ambiente ácido, o diminui o risco de câncer colorretal, terceira causa mais comum de câncer no mundo e a segunda em países desenvolvidos.

Quantidade Diária

Alimento	Porção	Fibr
Feijão cozido	100g	6,2g
Lentilha cozida	100g	1,9g
Flocos de fibras	1 tigela	3,9g
Ervilhas fervidas	80g	4,1g
Feijões assados	100g	3,5g
Ameixa seca	100g	6,0g
Pão integral	1 fatia	2,0g
Mingau de aveia	1 tigela	1,8g
Maçã com casca	1	1,8g
Arroz integral	100g	0,8g