

GHID ONLINE

Program de schimbare a stilului de viață alimentar, psiho-nutrițional și wellness

Alimentele bogate în fibre sunt o parte esențială a unei diete sănătoase, oferind beneficii variind de la sprijinirea pierderii în greutate până la prevenirea afecțiunilor cronice de sănătate. Cantitatea exactă de fibre pe care ar trebui să o consumați variază în funcție de starea de sănătate, vârstă, sex, greutate etc.

Cum funcționează un stil de viață bogat în fibre pe bază de plante?

Fibrele sunt practic un micronutrient care se găsește în mod obișnuit în fructe, legume, cereale integrale, leguminoase, nuci și semințe etc. Este un tip de carbohidrat pe care corpul nostru nu îl poate digera sau absorbi. Acesta va trece prin stomac, intestinul subțire și colon și apoi va părăsi corpul prin excreție.

În timp ce fibrele solubile se dizolvă în apă și fluide corporale, fibrele insolubile nu se dizolvă. Fibra solubilă formează un material asemănător gelului atunci când se dizolvă. Îți hrănește intestinul cu bacterii intestinale atunci când trece prin colon. Cu toate acestea, fibrele insolubile nu se dizolvă în fluidele corporale, ci se lipesc de alte deșeuri pentru a forma scaun. Fibrele insolubile sunt benefice pentru persoanele care se luptă cu constipația. În mod ideal, ar trebui să alegeți un amestec de fibre solubile și fibre insolubile pentru a obține beneficiile pentru sănătate ale unei diete bogate în fibre.

De ce ar trebui să treceți la un stil de viață organic, crud și viu, bazat pe plante?

O dietă bogată în fibre este susținută atât de comunitățile științifice, cât și de nutriționiștii experimentați.

Iată câteva dintre beneficiile susținute de știință ale unei diete bogate în fibre, pe bază de plante.

Vă ajută să vă atingeți obiectivele de pierdere în greutate

Creșterea aportului de fibre este una dintre cele mai bune modalități de a reduce greutatea, potrivit cercetărilor. Alimentele bogate în fibre nu sunt doar bogate în nutrienți, ci tind să fie și mai sățioase. Fibrele dietetice promovează pierderea în greutate, indiferent de aportul de macronutrienți, micronutrienți și calorii.

Acest lucru se bazează pe un studiu care a fost realizat pentru a evalua rolul fibrelor dietetice ca predictor al pierderii în greutate în rândul persoanelor care au urmat diete cu restricții calorice. În plus, există dovezi că persoanele care urmează o dietă bogată în fibre, pe bază de plante, tind să fie mai slabe. Cu alte cuvinte, persoanele care au consumat fibre dietetice au cântărit mai puțin decât cei care au mâncat mai puține fibre dietetice.

Îmbunătățește sănătatea inimii

Mai multe studii arată că o dietă bogată în fibre, pe bază de plante, este direct legată de îmbunătățirea sănătății inimii. Unul dintre studii spune că fibrele dietetice ridicate pot reduce riscul bolilor cardiovasculare, în special în rândul adulților cu vârste cuprinse între 20 și 39 de ani și 40-59 de ani. În plus, este dovedit că alimentele bogate în fibre ajută la reducerea inflamației în organism. Dacă intestinul este sănătos, acesta va permite nutrienților să treacă prin sânge și să blocheze compușii inflamatori din alimente. Conexiunea intestin-inimă și impactul acesteia asupra sănătății generale sunt acum studiate pe scară largă.

Consumul de alimente bogate în fibre pe bază de plante este cel mai bun mod de a vă îmbunătăți sănătatea intestinală. Fibrele oferă nutriția necesară pentru ca bacteriile bune să înflorească în intestine. Acizii grași cu lanț scurt (SCFA) se formează din fermentarea carbohidraților nedigerabili, iar aceștia oferă o serie de beneficii pentru sănătate, de la creșterea imunității la sănătatea creierului.

O mulțime de studii arată că consumul unei diete bogate în fibre pe bază de plante ajută la scăderea riscului anumitor tipuri de cancer, cum ar fi cancerul colorectal și cancerul de sân. Un articol publicat în Jurnalul American de Nutriție Clinică arată că aportul ridicat de fibre, în special cerealele integrale, va contribui la reducerea riscului de cancer colorectal. O dietă bogată în fructe, legume și cereale integrale are o legătură puternică cu riscul redus de cancer de sân. În plus, o dietă pe bază de plante, bogată în fibre, poate ajuta la reducerea aportului total de calorii, ceea ce duce la o greutate sănătoasă, ceea ce reduce riscul de cancer.

Un alt studiu interesant publicat în Jurnalul de Medicină Translațională arată că persoanele care mănâncă alimente bogate în fibre pe bază de plante reduc riscul de a muri de boli cardiovasculare, cancer și alte afecțiuni cronice. Cu alte cuvinte, o dietă bogată în fibre, pe bază de plante, vă permite să trăiți mai mult, chiar dacă sunteți diagnosticat cu boli de inimă sau alte afecțiuni cronice. Un studiu arată că persoanele care consumă între doar 25 și 29 de grame de fibre pe zi tind să trăiască mai mult și să aibă o protecție mai bună împotriva bolilor cardiovasculare, a cancerului de colon și diabetul de tip 2.

Normalizați-vă mișcările intestinale

Dietele bogate în fibre nu numai că ajută la prevenirea riscului de hemoroizi în colon, ci ajută și la menținerea mișcărilor intestinale sănătoase. Ajută și la gestionarea simptomelor sindromului intestinului iritabil. Atât fibrele solubile, cât și fibrele insolubile contribuie la mișcările intestinale sănătoase. Fibrele insolubile umflă scaunul și facilitează mutarea din sistemul nostru digestiv.

Rezumând

Spitalul Samaritean pregătește alimente organice, crude și vii, stilul de viață pe bază de plante este compus în mare parte din germeni, care sunt ușor digerabili, de înaltă calitate, fibre pe bază de plante, bogate în fitochimicale, oferă mai multă știință nutrițională pentru motivul pentru care ceea ce predăm funcționează și vă va încuraja să vă concentrați asupra diversității de plante pe care le consumați, mai degrabă decât să numărați kaloriile pe care le consumați.

Referințe

https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf

<https://www.eatingwell.com/article/287742/10-amazing-health-benefits-of-eating-more-fiber/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6768815/>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2023.1110748/full>

<https://www.scientificamerican.com/article/fiber-2-0-fibers-new-science-of-health-boosting-benefits/>