



סיבים תזונתיים

למזון שמקורו בצמחים יש מרכיבים שהגוף שלך לא יכול להשתמש בהם. מרכיבים אלה נקראים סיבים.

מדוע דגנים מלאים טובים לך?

כמו שמטאטא מנקה את הרצפה, סיבים עוזרים "לסלק" דברים שאינך צריך או שאינך יכול לנצל אותם אל מחוץ לגוף שלך. אכילת מזון עשיר בסיבים יכול גם לעזור לך ב:

- ← שמירת האיזון של רמת הסוכר בדם אחרי הארוחה
- ← ירידה במשקל, על ידי יצירה מוקדמת יותר של תחושת שובע
- ← ירידה ברמת הכולסטרול 'הרע'
- ← הקלה על פעולת המעיים (הקלה בעצירות)

מזון עשיר בסיבים כולל:

ירקות, פירות, דגנים מלאים, בורגול, פריקה, קטניות, אגוזים, וגרעינים



לפניך דרכים אחרות להוסיף סיבים לארוחות שלך:

<p>אכול פירות עם הקליפה במקום לשתות מיצי פירות</p>	<p>אכול בורגול או פריקה במקום אורז כתוספת לארוחה</p>	<p>החלף את האורז בבורגול בתבשילים כמו מוג'דרה</p>	<p>אכול לחם מחיטה מלאה (קמח מלא) במקום לחם מקמח לבן</p>
<p>הוסף תותים או אגוזים ליוגורט</p>	<p>הוסף חמוס או עדשים לאורז</p>	<p>הוסף פירות טריים לארוחות הביניים</p>	<p>הוסף ירקות לרוב הארוחות</p>

הוסף את הסיבים בהדרגה. זה יעזור למערכת העיכול להתרגל לאכול יותר סיבים. שנה הרבה מים כל יום. מים עוזרים לסיבים לעבור בקלות דרך הגוף (מערכת העיכול).



סיבים תזונתיים

למזון שמקורו בצמחים יש מרכיבים שהגוף שלך לא יכול להשתמש בהם. מרכיבים אלה נקראים סיבים.

כמה סיבים עלי לאכול ביום?

אנשים בוגרים צריכים לנסות לאכול 25 עד 30 גרם סיבים ביום. לפניך דוגמא לדרך בה אתה יכול להגיע לכמות זאת:



ארוחת ערב

חצי פיתה מקמח מלא (3 גר' סיבים)



חצי קערה במיה ברוטב עגבניות (2 גר' סיבים);



1 פלפל אדום 3 צנוניות (2 גר' סיבים)



ארוחת בוקר



חצי פיתה מקמח מלא (3 גר' סיבים);



2 כפות סלט חמוס (1 גר' סיבים);



1 עגביה טריה
1-1 מלפפון טרי (2 גר' סיבים)



ארוחת עשר



1 תפוח עץ (2 גר' סיבים)



חטיף לילה

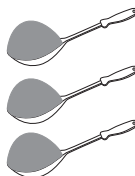
קערה קטנה / 30 גרם פיצוחים (1 גר' סיבים);



1 אפרסק (2 גר' סיבים)



ארוחת צהריים



3 כפות הגשה בורגול; (7 גר' סיבים);

1/2 קערה שעועית לבנה (4 גר' סיבים);



קערה קטנה סלט ירקות (2 גר' סיבים)



סה"כ 29 גרם סיבים תזונתיים