

Folha de dados sobre fibras

Fibra: O carboidrato supersecreto

As fibras são um grupo de carboidratos complexos encontrados em legumes, verduras, frutas e grãos, como cereais e pães integrais. As fibras não são quebradas e absorvidas pelo intestino delgado como os outros tipos de alimentos, o que significa que a saciedade dura mais tempo.

Aumentar sua ingestão de alimentos ricos em fibras é algo que tem sido relacionado a um menor risco de doença cardíaca e diabetes. Isso também pode ajudar você a manter um peso saudável, a ter um intestino regulado e é muito importante para a saúde intestinal.

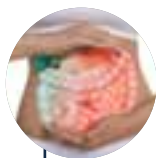
Fibras em números



Para cada 7 gramas de fibra que você consome a cada dia, seu risco de doença cardíaca diminui em 9%, segundo o British Medical Journal.



A Harvard School of Public Health descobriu que consumir alimentos ricos em fibras proporciona uma expectativa de vida 17% maior.



A cada 10 gramas de fibra que vocêingere, seu risco de câncer colorretal diminui em 10%, segundo um estudo publicado pelos Anais de Oncologia.

10 alimentos que contêm mais fibras do que uma maçã:

- ☐ Framboesa
- ☐ Feijão preto
- ☐ Abacate
- ☐ Alcachofra
- ☐ Lentilha
- ☐ Batata doce
- ☐ Macarrão integral
- ☐ Grão-de-bico
- ☐ Aveia
- ☐ Ervilhas

Os três tipos de fibras

As fibras solúveis se dissolvem na água e ajudam a diminuir o colesterol e os níveis de açúcar no sangue. As fibras insolúveis mantêm o funcionamento do intestino regular e garantem que você não fique constipado(a). As fibras fermentáveis ajudam a aumentar as bactérias saudáveis no cólon.

As fibras alimentam as bactérias boas do intestino

As bactérias boas que compõem seu microbioma se alimentam de fibras e florescem! Cerca de 500 espécies diferentes de bactérias vivem no nosso intestino. Algumas delas são fundamentais para sua saúde, inclusive para o controle de peso, açúcar no sangue, função imunológica e função cerebral.