

7069F - Fibre

Que sont les fibres? Les fibres alimentaires viennent de toutes les parties de la plante alimentaire que notre organisme ne peut digérer.

Les fibres insolubles: Ce type de fibre favorise la circulation des matériaux par votre système digestif et augmente le volume des selles, donc il peut être utile pour ceux qui luttent avec la constipation ou des selles irrégulières. Ce type de fibre est considéré comme votre "balai naturel». La farine de blé entier, le son de blé, les noix et de nombreux fruits et légumes sont de bonnes sources de fibres insolubles.

Les fibres solubles: Ce type de fibre se dissout dans l'eau pour former un matériel ressemblant à du gel. Il peut aider à réduire le cholestérol sanguin et la glycémie. Vous pouvez trouver des quantités généreuses de fibres solubles dans l'avoine, les pois, les haricots, les pommes, les agrumes, les carottes, l'orge et le psyllium.

Qu'est-ce que les fibres peuvent faire pour votre corps!

Il y a de nombreux avantages à une alimentation riche en fibres.

- **Aide à prévenir la constipation**
- **diminue les risques de troubles de digestion** (hémorroïdes, syndrome du côlon irritable et la maladie diverticulosis)
- **Réduit le taux de cholestérol sanguin**
- **Contrôle les niveaux de sucre sanguin** (cela est important pour les diabétiques)
- **Aide à la perte de poids**
- **diminue l'incidence des maladies du cœur**

Conseils pour ajouter des fibres à votre alimentation:

En général nous avons besoin de 25-35 g de fibres par jour. En avez-vous assez?

- Remplacez le riz blanc, pain et pâtes par le riz brun et des produits à grains entiers.
- Choisissez des céréales à grains entiers pour le petit déjeuner.
- Mangez des fruits frais au lieu de boire des jus de fruits.
- Grignoter des légumes crus plutôt que des croustilles, craquelins, ou des tablettes de chocolat.
- Remplacer les viandes deux ou trois fois par semaine par des légumineuses dans votre chili et les soupes.

Conseils importants:

- Augmenter lentement - Découvrez combien de fibres alimentaires vous mangez présentement, puis augmenter lentement à la quantité recommandée. Une augmentation trop rapide peut entraîner des diarrhées, flatulences et des ballonnements.
- Ajouter les liquides - Veuillez garder votre quantité de liquides élevées! L'augmentation de fibre augmente la quantité d'eau absorbée dans vos aliments.
- Ne pas aller trop loin - Rappelez-vous, tout en équilibre. Faites attention à la façon dont vos intestins réagissent à l'augmentation de la fibre.
- Un peu ici, un peu là - Vous n'avez pas besoin d'obtenir toutes vos fibres d'un jour en un seul repas - ajouté des fibres à votre alimentation en petites quantités. Conseil : ajouter des graines de lin moulues à tout ce que vous mangez.