

8 Polpa de açaí, manga, mamão, morango, pêssego, estão presentes em sua alimentação? Assinale a frequência:

- a) Diariamente ao menos 2 frutas citadas
- b) Diariamente 1 fruta citada
- c) 3 vezes na semana 1 tipo citado
- d) 1 a 2 vezes no mês
- e) Não faz parte de meus hábitos alimentares

9 Abobora, abobrinha, berinjela, almeirão, brócolis, cenoura crua, estão presentes em sua alimentação? Assinale a frequência:


- a) 2 tipos citados 2 vezes ao dia
- b) 1 tipo citado 2 vezes ao dia
- c) 3 vezes na semana 1 tipo citado
- d) 1 a 2 vezes no mês
- e) Não faz parte de meus hábitos alimentares

10 Legumes e hortaliças cozidos ou refogados, incluindo brócolis e couve flor estão presentes em sua alimentação? Assinale a frequência:

- a) 2 vezes ao dia
- b) 1 vez ao dia
- c) 3 a 5 vezes na semana
- d) 1 a 2 vezes no mês
- e) Não faz parte de meus hábitos alimentares


11 Saladas cruas (alface, agrião, rúcula, etc.) estão presentes em sua alimentação? Assinale a frequência:

- a) 2 vezes ao dia
- b) 1 vez ao dia
- c) 3 a 5 vezes na semana
- d) 1 a 2 vezes no mês
- e) Não faz parte de meus hábitos alimentares




Sinal Verde

Padrão ouro
Entre 25 e 35g de fibra.
Parabéns, sua ingestão de fibra é adequada.



Sinal Amarelo

Entre 20 e 25g de fibra.
Sua ingestão de fibra é mediana.



Sinal Vermelho

Entre 15 e 20g de fibra.
Consumo baixo

Observação

Para 7 questões respondidas A + 4 questões respondidas B = - de 40/45g de fibra/dia = resultado excelente, portanto sinal verde, padrão ouro.

Para 5 questões respondidas B = - de 28g de fibra/dia = resultado muito bom, portanto sinal verde, observando que pode melhorar para atingir 35g.

Para 9 questões respondidas E + 1 questão respondida A + 1 questão respondida B = - de 20g de fibra/dia, considerando que numa refeição do dia, houve ingestão de feijão, alimento muito rico em fibra = baixa ingestão de fibra, portanto sinal amarelo.

Para 10 questões respondidas E + 1 questão respondida B = - de 16g de fibra/dia, considerando que numa refeição do dia, houve ingestão de feijão, alimento muito rico em fibra = resultado muito baixo ingestão de fibra, portanto sinal vermelho.

Dicas de Leitura

- A Revolução das Fibras – Organismo saudável e equilibrado.**
Autor: Marcio Bontempo
Editora: Alaúde
- O Vendedor de Sonhos**
Autor: Augusto Cury
Editora: Academia da Inteligência



Contato

Universidade Federal de Santa Catarina
Departamento de Nutrição
Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014



Boletim Informativo nº 4

Fibras : Por que são benéficas?

As fibras alimentares são as partes dos alimentos de origem vegetal, que não fornecem energia ao nosso corpo, pois não são digeridas.

Elas são de grande importância para a nossa saúde, pois ajudam a diminuir a chance de um câncer no intestino e doenças do coração além de auxiliar na diminuição do colesterol e no tratamento de doenças como diabetes e obesidade.

Auxiliam na diminuição dos níveis de colesterol do sangue, pois conseguem se ligar a uma parte deste colesterol, fazendo com que ele não seja absorvido pelo corpo e seja eliminado naturalmente do organismo através das fezes.

Fibras alimentares insolúveis: são as fibras encontradas em vegetais folhosos, como rúcula, couve, alface, e grãos integrais, como trigo e milho.



Suas principais funções para nosso organismo são:

Promover o aumento do volume de fezes, facilitando a passagem delas pelo intestino. Assim o intestino terá maior capacidade de movimentação, contribuindo na prevenção e no tratamento da constipação intestinal, diminuindo o risco de aparecimento de hemorroidas, de inflamações na parede do intestino, e prevenindo o câncer.

Entendendo melhor as Funções das Fibras alimentares

De maneira geral, as fibras possuem várias funções benéficas ao nosso organismo, pois:



Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, **Patricia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Ana Lígia M. Gomes, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck e Sheyla de Liz.

Cronograma

- Contatos telefônicos quinzenais.
- Encontros presenciais:
- Local - Laboratório de Comportamento Alimentar - Campus Universitário da UFSC - Florianópolis/SC
- 1º Encontro: 27/08/2010
- 2º Encontro: 22-26/11/2010
- 3º Encontro: 28-31/03/2011
- 4º Encontro: 27-30/06/2011



Elas são benéficas ao nosso corpo porque:

Absorvem água, formando uma estrutura em forma de gel, que faz com que o alimento permaneça por mais tempo no estômago, aumentando assim, a sensação de saciedade;

Aumentam o tempo de passagem das fezes pelo intestino;

Estimulam a mastigação, e assim, a secreção da saliva e do suco gástrico;

As dietas com grande quantidade de fibras possuem baixo valor calórico, fazem com que a ingestão de alimentos seja menor, proporcionando uma sensação de saciedade e uma menor ingestão de gorduras. Estes benefícios são fatores protetores contra o ganho de peso e obesidade;



Atrasa o esvaziamento do estômago, tornando mais lenta a digestão e absorção dos nutrientes;

Previnem e tratam a constipação intestinal, pois retêm água no interior do intestino, produzindo um

bolo fecal mais volumoso e macio.

Fazem a “limpeza” de nosso intestino, pois aceleram a eliminação de produtos que o nosso corpo não irá mais utilizar, eliminando assim, substâncias perigosas para a nossa saúde, mantendo dessa forma, nosso corpo saudável, diminuindo a chance de um câncer no intestino.

Dica de Nutricionista

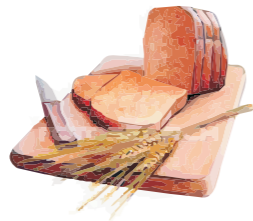
Você pode atingir os valores recomendados de fibras (20g -30g por dia) da seguinte maneira:

Inclua na sua alimentação verduras, legumes e frutas sempre que possível com casca.



Coma frutas ao invés de tomar sucos, pois a quantidade de fibras contida nos sucos é insignificante em comparação à existente nas frutas inteiras.

Prefira alimentos integrais, pois eles possuem maiores teores de fibras. Já os alimentos refinados, devido ao processo de beneficiamento, perderam grande parte das fibras, principalmente as fibras insolúveis.



Inclua feijões, sementes e grãos inteiros nas refeições;



Para aumentar o consumo de frutas, procure comê-las no café da manhã, nos lanches e como sobremesa.

Evite comer chips, bolachas, pão branco, bolos e doces, pois além do excesso de açúcar ou sal, estes alimentos muitas vezes não possuem fibras em sua composição;



Tente ingerir vegetais crus, com casca, pois o cozimento reduz o teor de fibras dos alimentos;

Não se esqueça de tomar água para melhorar o efeito benéfico da fibra (aproximadamente 8 copos diários).



Coma alimentos com alta quantidade de fibra em todas as refeições;



Veja a seguir, os exemplos de alimentos com alto teor de fibras:

Fibras solúveis

Leguminosas (feijão, lentilha, soja, ervilha, grão de bico); Dementes; aveia, cevada, centeio, arroz integral; Frutas; Legumes.

Fibras insolúveis

Farelos de trigo e de milho; Pão integral, bolacha integral, torrada integrais; Nozes, amêndoas, amendoim; Frutas: principalmente quando ingeridas com a casca; Verduras folhosas.

Teste: Fibrômetro

Faça aqui o seu teste prático para verificar o consumo de fibras.



1 O arroz integral faz parte de sua alimentação? Assinale a frequência:

- a 2 vezes ao dia
- b 1 vez ao dia
- c 3 a 5 vezes na semana
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Só consumo arroz branco

2 Aveia, pão integral, granola ou outro cereal integral faz parte de sua alimentação? Assinale a frequência:

- a 2 vezes ao dia
- b 1 vez ao dia
- c 3 a 5 vezes na semana
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Só consumo pão branco

3 Batata ou mandioca cozida faz parte de sua alimentação?

Assinale a frequência:

- a 2 vezes ao dia
- b 1 vez ao dia
- c 3 a 5 vezes na semana
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Nunca consumo

4 A lentilha, o grão de bico ou a soja são parte de sua alimentação? Assinale a frequência:

- a 2 vezes ao dia
- b 1 vez ao dia
- c 3 a 5 vezes na semana
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Não faz parte da minha alimentação

5 Os feijões são parte de sua alimentação? Assinale a frequência:

- a 2 vezes ao dia
- b 1 vez ao dia
- c 3 a 5 vezes na semana
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Não faz parte de minha alimentação

6 As frutas secas são parte de sua alimentação? Assinale a frequência:

- a 2 vezes ao dia
- b 1 vez ao dia
- c 3 a 5 vezes na semana
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Não faz parte de meus hábitos alimentares

7 Pera, abacate, abacaxi, goiaba, nêspera, pinha, laranja com bagaço estão presentes em sua alimentação? Assinale a frequência:

- a 2 frutas citadas ao dia
- b 1 fruta citada ao dia
- c 3 vezes na semana 1 tipo citado
- d 1 a 2 vezes no mês
- e Não faz parte de meus hábitos alimentares

