

Защо са ни необходими фибри и къде да ги намерим?

Фибрите или както още ги наричат – **vlakнини** – са важна част от правилната диета. Те регулират чревната активност, спомагат за **добро храносмилане и усвояване на веществата** и понижават нивото на „лошия холестерол“. Имат отношение към **инсулина**, произвеждан в човешкото тяло, и са много важен помощник на диабетиците. Освен че често ги свързват с **регулиране на теглото** и намаляване на апетита, фибрите всъщност участват и в детоксикирането на организма – **извеждат токсините** бързо от храната и съответно от тялото.



Има два вида фибри – **разтворими** и **неразтворими**. Важно е да знаете, че и двата вида са полезни за нас.

Какво правят неразтворимите влакнини → грижат се за редовността на червата; **предотвратяват запека**; подпомагат токсините и карценогените да бъдат изведени бързо от организма.

Как ни помагат разтворимите влакнини → образуват гелообразен слой, който **предпазва лигавицата** на червата; забавят престоя на полезните храни в тях, за да могат да се усвоят добре нутриентите; **занижават холестерола**.

Каква е препоръчителната дневна доза фибри?

При жените – **25 гр.**

При мъжете – **35-40 гр.**

Какви хранителни групи са богати на фибри?

Зеленчуци, плодове, бобови и пълнозърнести изделия.



Важно е да знаем, че фибри се съдържат не само в самите плодове, но и в **кората** им. Затова е по-добре да ги ядем цели, отколкото да ги пием на сок.

Хубаво е **поне две** от храненията ни за деня да включват храни, богати на фибри. Половин час след приема на подобни храни трябва да се пие повече вода (за да се предотврати неразтворимите фибри да блокират червата).

Друг добър съвет е постепенно да замените всички тестени изделия от рафинирано бяло брашно с такива от **пълнозърнесто**. При много от житните култури най-ценното се намира точно в обвивката. Не забравяйте да ги **накисвате** няколко часа преди употреба!

Както с всичко останало, и с фибрите **не трябва да се прекалява**. Хубаво е да ги приемаме в естествен вид, а не да използваме добавки, създадени от човешка ръка, за да догоним определен дневен прием. Влакнините са

много по-добри, когато ги приемаме като част от плода/зеленчука, отколкото когато са под формата на трици например. Освен че можем да предизвикаме задръстване на червата и да ги дехидратираме с **прекомерна употреба**, трябва да имаме предвид и веществата, които не се усвояват от организма. Спестете си тези тревоги като хапвате фибри с мярка и в естествен вид.



За ваше улеснение съм подготвила списък на **20-те най-добри източника** на влакнини, които лесно и успешно да прибавим към диетата си, ако все още не сме!

1. Авокадо

Количество фибри: 10.5 гр. на чаша (нарязано)

2. Круши

Количество фибри: 9.9 гр. за средно голям плод (с кората)

3. Горски плодове

Количество фибри за малини: 8 гр. на чаша

Количество фибри за къпини: 7.6 гр. на чаша

4. Кокос

Количество фибри: 7.2 гр. за чаша

5. Смокини

Количество фибри: **14.6 гр. за чаша сушени плодове** (по равно разпределени между разтворими и неразтворими)

6. Артишок

Количество фибри: 10.3 гр. за среден артишок

7. Грах

Количество фибри: 8.6 гр. за чаша сготвен (предимно неразтворими)

8. Бамя

Количество фибри: 8.2 гр. за чаша

9. Тиква

Количество фибри: 9 гр. за чаша сготвена (печена)

10. Брюкселско зеле

Количество фибри: 7.6 гр. за чаша (почти по равно разтворими и неразтворими)

11. Репички

Количество фибри: 4.8 гр. за половин чаша

12. Черен боб

Количество фибри: 12.2 гр. за чаша

13. Нахут

Количество фибри: 8 гр. за чаша

14. Фасул

Количество фибри: 13.2 гр. за чаша (сготвен)

16. Леца

Количество фибри: 10.4 гр. за чаша (сготвена)

17. Ядки

Количество фибри за бадем: 0.6 гр. за 6 бадема

Количество фибри за орех: 1.9 гр. за 30 гр.

18. Ленено семе

Количество фибри: 3 гр. за супена лъжица цели семена

19. Chia

Количество фибри: 5.5 гр. за супена лъжица

20. Киноа

Количество фибри: 5 гр. за чаша (сготвена)