

Boletim Informativo: Fibras

O que são? As fibras formam as partes estruturais de uma planta, e são encontradas em frutas com casca, verduras, feijões e grãos como aveia e arroz integral – não há fibras nas carnes, peixes ou aves. As fibras são geralmente classificadas em fibras solúveis ou fibras insolúveis.

Qual a sua função? As fibras solúveis retêm água e incham, prolongando o tempo que o alimento leva para passar pelo nosso trato digestivo. As fibras insolúveis, em sua maioria, passam pelo trato digestivo, inalteradas e por isso ajudam a formar o bolo intestinal.

Por que são importantes? Uma vez que as fibras solúveis aumentam o tempo que os alimentos levam para passar pelo sistema digestivo, elas produzem uma sensação de saciedade mais prolongada. As fibras solúveis da aveia têm demonstrado ser saudáveis para o coração.

As fibras insolúveis são particularmente úteis para promover a regularidade intestinal.

Onde são encontradas? As fibras solúveis são encontradas em maiores quantidades na aveia, feijão, cevada e certas frutas, como maçãs. As fibras insolúveis são abundantes nas verduras, no farelo de trigo, no arroz integral e em outros grãos integrais.