



# رژیم غذایی پرفیبر ویژه بیماران

## رژیم غذایی پرفیبر چیست؟

این رژیم برای بیماران مبتلا به یبوست، پیشگیری از سرطان لوله گوارش و سایر موارد توصیه شده توسط پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد. فیبر یکی از اجزای غذاهای گیاهی است که در بدن به‌طور کامل هضم نمی‌شود. یک رژیم غذایی پرفیبر شامل میوه‌های تازه، سبزی‌های تازه، غلات کامل (پوسته نگرفته)، انواع حبوبات و سبوس‌ها است. همه این غذاها منابع غنی فیبر هستند. محصولات لبنی و حیوانی همچون گوشت ماهی، مرغ، تخم مرغ و شیر فاقد فیبر هستند.

## نقش رژیم غذایی پرفیبر در درمان بیماری‌ها چیست؟

زمانی که غذاهای غنی از فیبر مصرف می‌کنید، از دستگاه گوارش عبور کرده و فیبر موجود در غذا ایجاد حجم و بدنال آن جذب آب می‌کند. با افزایش مصرف فیبر، احساسی پر بودن ایجاد می‌شود و احتمال پر خوری کمتر می‌شود. علاوه بر آن وجود فیبر در غذا سبب نرمی و طبیعی شدن قوام مدفوع شده و از ایجاد یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر و سایر مشکلات روده‌ای پیشگیری می‌کند.

وجود فیبر به مقدار مناسب در برنامه غذایی می‌تواند از سرطان روده بزرگ پیشگیری کند. برای کارکرد مؤثر فیبر مواد غذایی، نوشیدن مایعات به میزان کافی ضروری است. نوشیدن آب یا سایر مایعات را به همراه غذاهای پرفیبر به خاطر داشته باشید؛ مگر این که پزشک یا مشاور تغذیه شما به هر علتی رژیم دیگری را برایتان تنظیم کرده باشد.

## به چه مقدار فیبر نیاز داریم؟

مصرف روزانه ۲۰-۲۵ گرم فیبر برای همه افراد توصیه می‌شود. این مقدار شامل فیبر موجود در مواد غذایی نامبرده و همچنین سبوس و پوسته غلات کاملی است که مصرف می‌کنیم. تحمل افراد مختلف نسبت به فیبر متفاوت است و اگر مقدار زیادی فیبر به غذای خود اضافه کرده یا در مصرف مواد غذایی پرفیبر زیاده‌روی کنیم، ممکن است سبب افزایش حجم مدفوع و ایجاد نفخ شود. توصیه می‌شود به تدریج میزان مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید تا این حالت برایتان ایجاد نشود. هدف درمانی از مصرف فیبر تنظیم حرکات روده‌ها در حد طبیعی است.

## چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

۱. حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه باید حاوی سبوس باشد بنابراین تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار انتخاب کنید (مانند نان سنگک).
۲. در تهیه و تدارک غذا تا حد امکان از انواع غلات سبوس‌دار، برنج، ماکارونی سبوس‌دار، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب‌میوه استفاده کنید.
۵. تا حد امکان مصرف سبزی‌های ناشسته‌ای مثل سیب‌زمینی را محدود کنید ولی بهتر است آن را به صورت بخارپز و یا آب‌پز تهیه کنید.
۶. هر روز سبزی‌های تازه و ضدعفونی شده را به صورت سبزی خوردن، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید.
۷. سبزی بیشتری به سوپ، خورش‌ها و خوراک خود اضافه کنید.



۸. حداقل یک بار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات) میل کنید.  
 ۹. در میان وعده‌ها مصرف مواد شور، شیرین و پرچرب را محدود کرده و میوه، سبزی، آجیل کم‌نمک خشکبار و غلات سبوس‌دار را جایگزین کنید.

### چند نمونه غذای حاوی فیبر و الیاف گیاهی بیشتر:

صبحانه	ناهار	شام	میان وعده
نان تست‌ک یا هر نوع نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار (۲ کف دست)	برنج قهوه‌ای یا مخلوط با حبوبات (مثل عدس پلو) (۱-۲ قاشق غذاخوری سرصاف)	نان تست‌ک یا هر نوع نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار (۲ کف دست)	انواع میوه‌ها (یک عدد متوسط)
پنیر کم‌نمک (به اندازه یک قوطی کبریت)	مرغ یا گوشت آب‌پز (به اندازه ۲ قوطی کبریت)	سینه مرغ آب‌پز شده (یک عدد)	سیکویت‌های سبوس‌دار (مثل نان مالتی) (۲-۳ عدد)
گردو (۲ عدد)	سالاد تهیه شده از انواع سبزی جات (به اندازه یک لیوان)	انواع سبزیجات پخته شده (مثل هویج، گل کلم، لوبیا سبز و...) (حداقل به اندازه یک لیوان)	انواع مغزهای بدون نمک (نصف لیوان)
گوچه فرنگی (خیار (هر کدام حداقل یک عدد) یا سبزی خوردن (به اندازه یک بشقاب کوچک)	ماست کم‌چرب یا دوغ (یک لیوان)	ماست کم‌چرب یا دوغ (یک لیوان)	
پنیر کم‌چرب (یک لیوان)		در صورت تمایل سوپ جو (به اندازه یک پاله متوسط)	



### چند نمونه غذای حاوی فیبر و الیاف گیاهی بیشتر:

۱. دلمه سبزی‌ها (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
۲. انواع چلو خورشی (مانند خورش لوبیا سبز، بامیه، قورمه سبزی و کرفس مشروط بر این که سبزی آن‌ها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید)
۳. انواع آش
۴. باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
۵. انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
۶. انواع پلوهای حاوی سبزی‌ها (دم‌پخت گوچه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)

### برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه