

NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

joclemsalgado@usp.br



Saiba mais

Lembre-se de que o prazer da alimentação e a satisfação em preparar seus pratos também contam pontos no ranking da boa saúde. Por isso, não deixe que sua preocupação com a quantidade de fibras acabe tirando seu prazer.

Protetoras da saúde - II

Consumo ideal de fibras

Mudanças alimentares dificultam a manutenção de uma dieta equilibrada

A dificuldade do consumo ideal de fibras está nas práticas e hábitos alimentares que mudaram muito nas últimas décadas. Estudos feitos em habitantes de alguns países africanos mostram que estes chegavam a consumir entre 50 e 100g de fibras por dia, por conta de uma dieta praticamente vegetariana. Como consequência, esses habitantes, apesar dos indicadores de desnutrição encontrados, não apresentavam problemas gastrointestinais.

As mudanças na alimentação foram decorrências naturais da melhoria do nível de vida. Por exemplo, o pão de centeio ou de farelo natural foi substituído pelo pão branco, preparado com farinha industrializada, a qual é retirada grande parte do farelo fibroso; a carne passou a ocupar o lugar dos vegetais em todos os cardápios e mesas e produtos como biscoitos, salgadinhos, bolos, sorvetes e alimentos gordurosos vieram ocupar o lugar das frutas, das verduras e dos legumes.

Para facilitar seus pratos, relaciono abaixo uma pequena lista de alimentos com as respectivas unidades e quantidades de fibras correspondentes. Esses valores já foram confirmados por vários estudos e são aceitos, com algumas variações, pela grande maioria dos nutricionistas e pesquisadores.

Os itens a seguir tomam como referência a tabela elaborada por Mendes e Col, da Universidade Federal Fluminense, citada também pelo Ganep (Grupo de Apoio de Nutrição Enteral e Parenteral).

Em relação às frutas, uma fatia média de abacaxi tem 1,10g de fibra. Quatro unidades de ameixa-preta seca contém 0,51g de fibra. Uma banana possui 2,40g de fibras. Uma goiaba tem 5,04g de fibras. Uma laranja tem 2,60g de fibras. Uma maçã com casca tem 3,50g de fibras. Meio mamão papaia tem 0,85g de fibra. Uma manga contém 0,70g de fibra. Uma xícara de chá de morango tem 3g de fibras. Uma xícara de chá de melancia possui 0,40g de fibra.

A respeito das hortaliças e afins, um pires de chá de agrião cru contém 0,40g de fibra. Três folhas de alface possuem 0,90g de fibra. Três colheres de sopa de berinjela cozida têm 0,70g de fibra. Meia xícara de chá de chuchu cozido tem 0,50g de fibra. Uma unidade média de tomate cru possui 1g de fibra.

Na classe dos legumes, uma beterraba cozida tem 1,40g de fibra. Uma cenoura crua contém 0,90g de fibra. Meia xícara de chá de mandioca cozida tem

2,20g de fibras. Na classe das leguminosas, meia xícara de chá de ervilha seca tem 2g de fibras. Feijão carioca ou mulatinho (uma concha) tem 3,90g de fibras. Uma concha de feijão roxinho tem 4,79g de fibras. Uma colher de sopa de soja cozida possui 1,40g de fibra. Meia concha de lentilha cozida tem 5,80g de fibras.

Entre os cereais e derivados, meia xícara de chá de arroz branco cozido contém 1,15g de fibra. Duas colheres de sopa de aveia em flocos crua possuem 1,90g de fibra. Duas colheres de sopa de farelo de trigo cru contém 11,80g de fibras. Um prato raso de macarrão tem 2g de fibras. Uma unidade de pão francês tem 3,10g de fibras. Uma unidade de pão de centeio tem 1,80g de fibras.

Lembre-se, contudo, de que o prazer da alimentação e a satisfação em preparar seus pratos também contam pontos no ranking da boa saúde. Por isso, não deixe que sua preocupação com a quantidade de fibras acabe tirando seu prazer e desequilibrando o conjunto de sua alimentação.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelema Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br.



Uma maçã com casca tem 3,50g de fibras, segundo levantamento da Universidade Federal Fluminense

Zinab Benchekrouh/Embrapa

Sabatino José do Araújo/Embrapa



Três colheres de sopa de berinjela cozida têm 0,70g de fibra



Meia xícara de chá de arroz branco cozido contém 1,15g de fibra

