

# Fibrele alimentare si apa

Articol de: anca axenia

Daca atunci cand beti apa se aud zgomote ciudate din burta dumneavoastra, iata o explicatie justa a fenomenului.

## Fibrele alimentare

Se gasesc numai in produsele vegetale. Nici un produs de origine animala nu contine fibre alimentare. Acestea grupeaza substante care nu sunt digerate de organism (coaja de fructe sau boabe de cereale). Exista doua tipuri de fibre alimentare: solubile si insolubile. Fibrele solubile ajuta la mentinerea glucozei (controlul diabetului de tip II) si a colesterolului sangvin (preventia maladiilor cardiovasculare). Fibrele insolubile actioneaza astfel: se imbiba cu apa precum un burete, ceea ce are drept efect cresterea volumului sarurilor si facilitarea parcursului acestora de la un capat la altul al intestinului (preventia constipatiei). Fibrele nu furnizeaza nici o calorie, dar procura o senzatie de satietate (controlul greutatii).

Femeile si barbatii cu varste de sub 50 de ani trebuie sa aiba o alimentatie care sa furnizeze 25 g si respectiv 38 g de fibre zilnic. Iata care este continutul mediu in fibre per portie de alimente:

- Legume: 2 g / portie de 125 ml
- Leguminoase: 8 g / portie de cca.125 ml
- Cereale din tarate: 8 g / portie de cca. 75 ml
- Alte produse din cereale integrale: 2 g / portie
- Fructe, migdale si alte sortimente de samburi: 3 g / portie (125 ml de fructe, 60 ml de samburi)

Ceea ce se traduce prin:

3 portii de legume X 2 = 6 g

+

3 portii de fructe, samburi diversi X 3 = 9 g

+

5 portii de produse cerealiere X 2 = 10 g

+

o constanta\*\* de 5 g

Total: 30 g fibre / zi

\*\* Aceasta constanta corespunde unei cantitati de fibre continute in alimentele consumate in cantitate prea mica pentru a merita atentie sau unei cantitati infime de fibre continuta in alimentele care se consuma regulat.

Invatati sa beti apa!

Organismul uman contine apa in proportie insemnata si este foarte important ca acest echilibru sa fie constant. De aceea, cantitatea de 2 l de apa trebuie asigurata zilnic. Omul poate sa nu manance o luna si uneori mai mult, dar nu se poate prava de apa mai mult de 2-5 zile. Apa este indispensabil` vietii. Deshidratarea reprezinta un risc major pentru orice individ, dar in special pentru bebelusi (organismul acestora contine apa in proportie de 75%), persoanele varstnice si sportivi. O pierdere de apa de 10%-15% poate fi mortala.

Componenta a sangelui in proportie 79%, apa permite transportul nutrimentelor, vitaminelor, mineralelor si al oligo-elementelor catre celule. Prin evaporarea sa (transpiratie) se asigura reglarea termica a corpului. Prin formarea urinei, apa participa la eliminarea impuritatilor, ajutand rinichii prin procesul de filtrare.

Se spune ca pofta de a bea vine band! Se incepe prin consumarea unui pahar cu apa si se creste apoi consumul treptat, la doua, trei, patru... pahare. De mare ajutor poate fi pastrarea la vedere a unei carafe de apa care sa aminteasca permanent de obligatia de a bea. Cate un pahar la fiecare masa, cate unul intre mese si, iata, deja sunt sase pahare cu apa pe zi! Pentru a imbunatati gustul apei se poate adauga gheata, suc de lamaie sau de portocale sau pur si simplu se poate consuma apa sub forma de ceai.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

