

# dieta rica em -Fibra-

*O poder da nutrição no corpo*

Melhores alimentos para comer, ter energia, e uma perda de peso significativa e ideal.

.....  
Benefícios da fibra no metabolismo.

.....  
Poder oculto da fibra na saúde intestinal.

DR.DAVID STEUER



UMA DIETA RICA EM FIBRA NÃO É TECNICAMENTE UMA LIMPEZA, POR SI SÓ. NO ENTANTO, QUANDO APLICADO, PODE TER O MESMO EFEITO.

OK, ENTÃO O QUE É UMA DIETA RICA EM FIBRAS? É UMA DIETA QUE CONTÉM UMA GRANDE QUANTIDADE DE FIBRA INSOLÚVEL E SOLÚVEL, NENHUMA DAS QUAIS COM ALTO TEOR DE AÇÚCAR, COMO A MAIOR PARTE DA FIBRA QUE PASSA NÃO SERÁ DIGERIDA. COM ISSO EM MENTE, ESSA DIETA CONSISTE EM GRANDES GRUPOS DE USUÁRIOS DE ALIMENTOS, ALGUNS DOS QUAIS PODEM CAUSAR EFEITOS INDESEJÁVEIS: GASES, SENSAÇÃO DE QUEIMA, FEZES MOLE E POSSÍVEL DIARRÉIA. SE ESSES SINTOMAS SE TORNAREM EXCESSIVOS OU DOLOROSOS, REDUZ A FIBRA E RETOME A DIETA GRADUALMENTE, ADICIONANDO UM POUCO MAIS DE FIBRA POR DIA ATÉ QUE A PORCENTAGEM DE FIBRA SEJA NOVAMENTE IDEAL.

PARECE DIVERTIDO, NÃO É?



AGORA QUE ABORDAMOS OS DETALHES DIVERTIDOS DOS POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS, VAMOS DISCUTIR A QUANTIDADE DE FIBRAS A COMER, ESPECIFICAMENTE.

PRIMEIRO, A QUANTIDADE DE FIBRA INGERIDA DEVE AUMENTAR GRADUALMENTE, ISSO AJUDARÁ A COMPENSAR OS EFEITOS COLATERAIS INDESEJADOS; PORTANTO, NÃO PULE A TODO VAPOR À FREnte, OU VOCÊ PROVAVELMENTE SENTIRÁ A PRESSÃO DE UM INTESTINO CHEIO DE VAPOR ... ENTENDA MEU DESVIO ?

A QUANTIDADE IDEAL DE FIBRA INGERIDA É BASEADA EM UMA PORCENTAGEM DO VALOR TOTAL DOS ALIMENTOS QUE VOCÊ INGERE. OU DITO DE OUTRA MANEIRA, SE VOCÊ ESTÁ COMENDO 1500 CALORIAS EM ALIMENTOS, A PORCENTAGEM DE FIBRAS DEVE SER RESPONSÁVEL POR:

HOMENS: **45-50 GRAMAS POR DIA**

MULHERES: **35-40 GRAMAS POR DIA**

PERGUNTA?

ISSO SIGNIFICA QUE VOU TER QUE CONTAR QUANTOS GRAMAS DE FIBRA ESTOU COMENDO TODOS OS DIAS?

RESPOSTA: CERTEZA QUE VAI, MAS EU VOU LHE DAR ALGUMAS OPÇÕES FÁCEIS QUE AJUDARÃO ... PELO MENOS UM POUCO.



OS BENEFÍCIOS DESTA DIETA SÃO MUITOS:

O TIPO DE FIBRA SOLÚVEL, QUE ABSORVE A ÁGUA, FORMA UM TIPO DE GEL DENTRO DO INTESTINO, DIMINUINDO A ABSORÇÃO DE AÇÚCARES NA CORRENTE SANGUÍNEA. NÍVEIS MAIS BAIXOS DE AÇÚCAR NO SANGUE SIGNIFICAM NÍVEIS MAIS BAIXOS DE INSULINA, COM MENOS ATIVAÇÃO DO CORTISOL - E ISSO SIGNIFICA QUE SEU CORPO TEM MENOS PROBABILIDADE DE ARMAZENAR GORDURA.

CEEERTO? !!

DE ACORDO COM UM ESTUDO NOS ANAIS DA MEDICINA INTERNA, QUANDO AS PESSOAS ERAM INSTRUÍDAS A COMER 30 GRAMAS DE FIBRA DIARIAMENTE, MAS NÃO RECEBIAM OUTRAS MUDANÇAS NA DIETA, PERDIAM UMA QUANTIDADE SIGNIFICATIVA DE PESO. ALÉM DISSO, UM ESTUDO PUBLICADO NO JOURNAL OF NUTRITION DESCOBRIU QUE AUMENTAR A FIBRA EM 8 GRAMAS PARA CADA 1.000 CALORIAS RESULTOU EM CERCA DE 1,5 KG DE PESO PERDIDO EM 2 ANOS.

FIBRA AJUDA BOAS BACTÉRIAS:

QUANTIDADES SUFICIENTES DE ALGUNS TIPOS DE FIBRAS AJUDAM A PROMOVER O CRESCIMENTO DE BOMBAS "BOAS" EM SUA COZINHA. POR EXEMPLO, AS FIBRAS SOLÚVEIS CONHECIDAS COMO OS PROBIÓTICOS ALIMENTAM AS BACTÉRIAS BENÉFICAS DO SEU INTESTINO.



## TUDO BEM, ENTÃO POR QUE FIBRA?

UMA DIETA RICA EM FIBRAS PODE REDUZIR O RISCO DE DERRAME, HIPERTENSÃO E DOENÇAS CARDÍACAS. REDUZ O COLESTEROL E A GLICEMIA.

ISSO POR SI SÓ É UMA BOA RAZÃO, MAS ESPERE, HÁ MAIS.

A FIBRA É ALGO QUE O CORPO PRECISA, MAS NUNCA DIGERE - NA VERDADE, PERMANECE MAIS OU MENOS O MESMO DA MESA PARA O BANHEIRO.

EXISTEM DOIS TIPOS: SOLÚVEIS E INSOLÚVEIS, A MAIORIA DOS ALIMENTOS À BASE DE PLANTAS CONTÉM UMA MISTURA DOS DOIS. A FIBRA SOLÚVEL SE TRANSFORMA EM GEL NO ESTÔMAGO E RETARDA A DIGESTÃO, O QUE AJUDA A DIMINUIR O COLESTEROL E A GLICEMIA. A FIBRA INSOLÚVEL, POR OUTRO LADO, PERMANECE INALTERADA ATÉ O CÓLON. NENHUM TIPO DE FIBRA É ABSORVIDO PELO ORGANISMO.



A FIBRA É RESPONSÁVEL POR TORNAR OS MOVIMENTOS INTESTINAIS CONFORTÁVEIS E EVITA A CONSTIPAÇÃO.

QUANDO COMEMOS POUCA FIBRA, TEMOS DIFICULDADE EM CONTROLAR O APETITE E O AÇÚCAR NO SANGUE, PORQUE A FIBRA REGULA A VELOCIDADE DA DIGESTÃO E CONTRIBUI PARA A SACIEDADE OU PARA A SENSAÇÃO DE SACIEDADE.

EXCEDER O CONSUMO DE FIBRAS PODE LEVAR OS ALIMENTOS AO INTESTINO MUITO RAPIDAMENTE, O QUE SIGNIFICA QUE MENOS MINERAIS SÃO ABSORVIDOS PELOS ALIMENTOS; PORTANTO, COM ESTE PROGRAMA, É ESSENCIAL SUPLEMENTAR. SELECIONAMOS MICRONUTRIENTS DOTERRA PARA ESSE FIM.

O CONSUMO DE FIBRAS É ATUALMENTE MAIS BAIXO DE TODOS OS TEMPOS, COM MENOS DE TRÊS POR CENTO DE AMERICANOS ATENDENDO À RECOMENDAÇÃO RECOMENDADA.

# MELHORES OPÇÕES DE FIBRAS

Existem dezenas de opções, aqui estão algumas das mais comuns.



## FEIJÃO PRETO

Fibra: 15 gramas por xícara, cozida.

Receita: Feijão preto e batata doce chili.

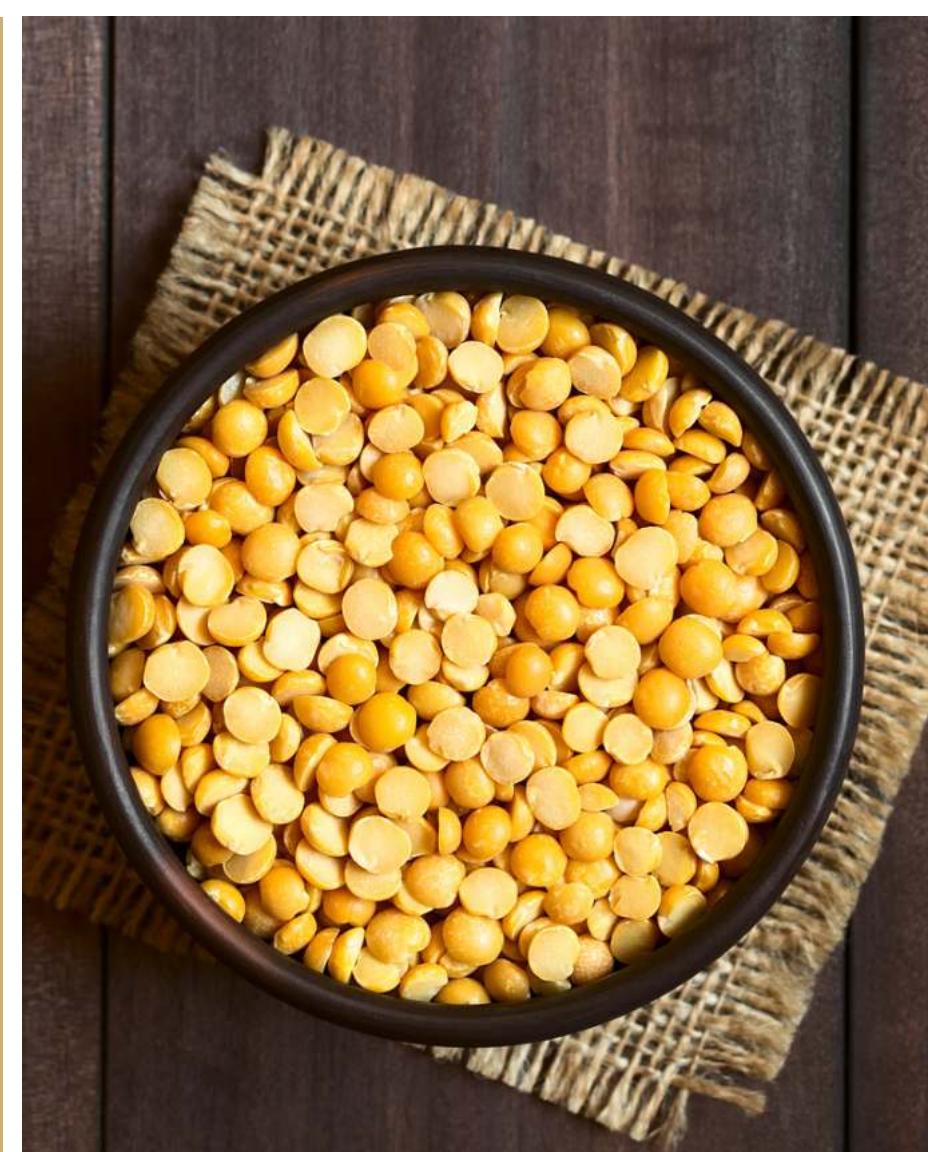
A batata doce combina perfeitamente com uma comida mexicana chamada smokiness chipotle que adiciona ainda mais fibras a este prato saudável de feijão. Carregado com carboidratos complexos e proteínas.

## ERVILHA AMARELA

Fibra: 16,3 gramas por xícara, cozida.

Receita: Espinafre e sopa de ervilha amarela

Um ingrediente básico na culinária indiana, as ervilhas são uma base fantástica e rica em proteínas para sopas, ensopados e dhals. Esta receita do sul da Ásia é o melhor tipo de comida caseira: recheio saudável e satisfatório.



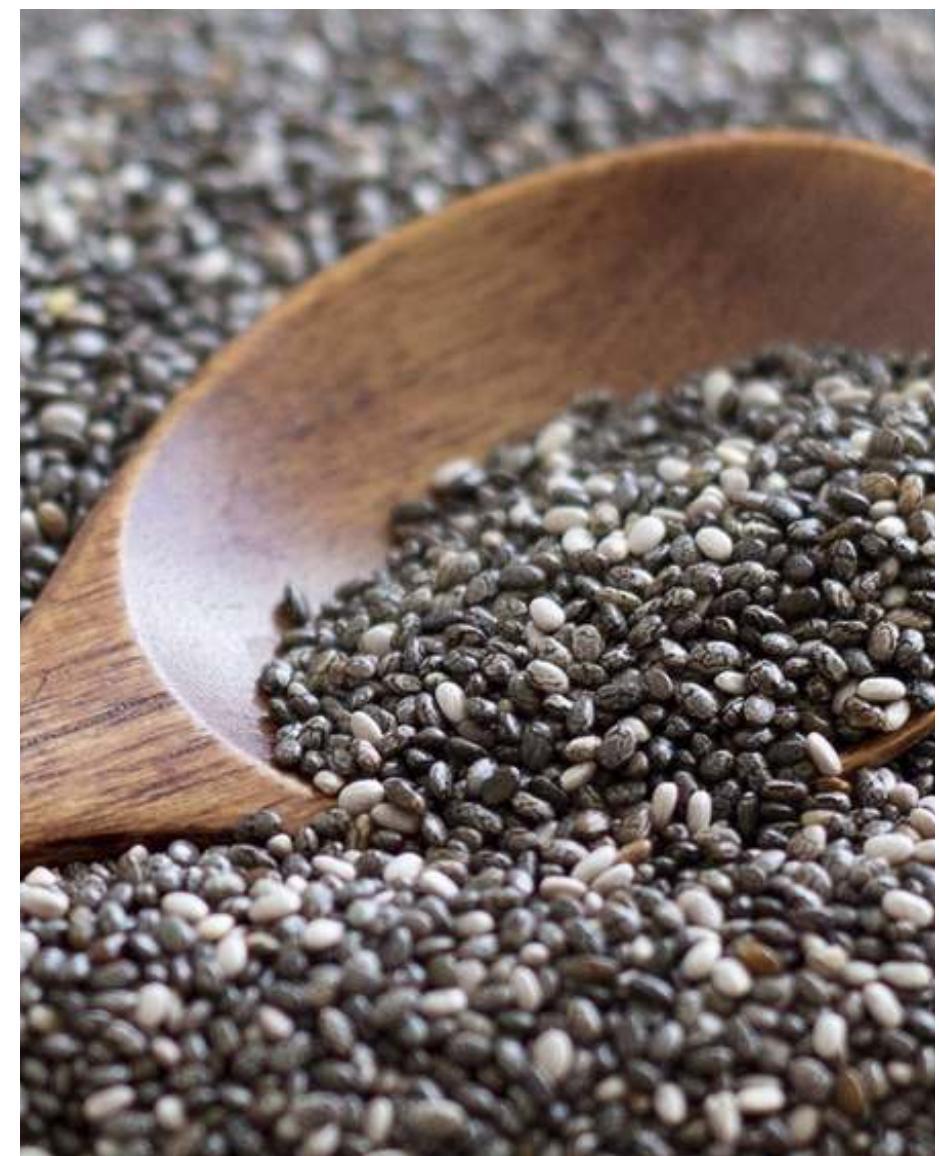
## LINHAÇA

Adicione farinha de linhaça a aveia, smoothies, iogurte grego sem açúcar e salada - você pode até tentar comer frango ou peixe com ele. Uma porção de duas colheres de sopa contém 3,8 gramas de fibra e uma dose de ácidos graxos ômega-3 para inicializar.



# MELHORES OPÇÕES DE FIBRAS

Existem dezenas de opções, aqui estão algumas das mais comuns.



## SEMENTES DE CHIA

As sementes de Chia têm 5,5 gramas de fibra por colher de sopa. Quando se encontram com a água, formam um gel fino que é ótimo para espessar smoothies, fazer pudins saudáveis ou adicionados aos ovos.

## AVEIA

Fibra: 4 gramas por xícara, cozida.  
Receita: Aveia com Bolo de Cenoura e Coco  
Com apenas uma colher de sopa de xarope de bordo ou estévia a gosto, por porção, este café da manhã é uma maneira livre de culpa para se deliciar pela manhã. Além disso, é embalado com aveia, cenoura e coco que ajudam a fibra.



## CEVADA DESCASCADA

Fibra: 6 gramas por xícara, cozida.  
Receita: Risotto de cevada com abóbora assada e pimentão vermelho.  
Não é apenas para fazer cerveja - a cevada é um grão nutritivo e mastigável que contém mais fibras que aveia e arroz integral. Pode ser usado em sopas, saladas ou chás, mas experimente com o risoto de seita com legumes da estação.



# MELHORES OPÇÕES DE FIBRAS

Existem dezenas de opções, aqui estão algumas das mais comuns.



## MASSA INTEGRAL

Fibra: 6,3 gramas por xícara, cozida.

Receita: Macarrão com Pesto de Abacate com Ervilhas e Espinafre

Com o molho certo, a massa de trigo integral é bem melhor do que sua prima a farinha branca com alto teor de açúcar. Misture o abacate para adicionar uma maravilhosa cremosidade ao macarrão sem usar laticínios.

## FLOCOS DE FARELO

Fibra: 7 gramas por xícara, crua.

Receita: Baunilha, adoçante de monge e batido de iogurte grego com flocos de farelo

Com pouco tempo? Prepare um smoothie nutritivo e tome o café da manhã para sair. Este shake é uma maneira saudável e deliciosa de obter muita fibra e uma grande quantidade de proteína, tudo em um copo.



## PERAS

Fibra: 5,5 gramas por fruta média, crua.

Receita: Lombinho de porco assado com ervas e peras

Esta receita é uma maneira simples e barata de experimentar uma combinação de sabores incomum. Carne de porco funciona bem com sabores mais doces. As peras têm um alto teor de açúcar, portanto, coma em pequenas porções 1/2 pêra por porção.



# MELHORES OPÇÕES DE FIBRAS

Existem dezenas de opções, aqui estão algumas das mais comuns.



## AVOCADOS/ABACATE

Fibra: 6,7 gramas por metade, em bruto.

Receita: Salada de frango, feijão preto, abacate e rabanete

Poucos alimentos merecem o título de "superalimento" mais do que o abacate, que é repleto de vitaminas, fibras e gorduras saudáveis. Empilhe-o em cima desta salada com baixo teor de carboidratos e inspiração mexicana para adicionar um pouco de cremosidade.

## AMORA SILVESTRE

Fibra: 7,6 gramas por xícara, crua.

Receita: Salada de Limão com Amora

Misturar doces e salgados é incrível, e esta salada usa amoras, limão, cebolinha e aneto com grande efeito. O fato de serem ricos em polifenóis os torna ainda mais fantásticos.

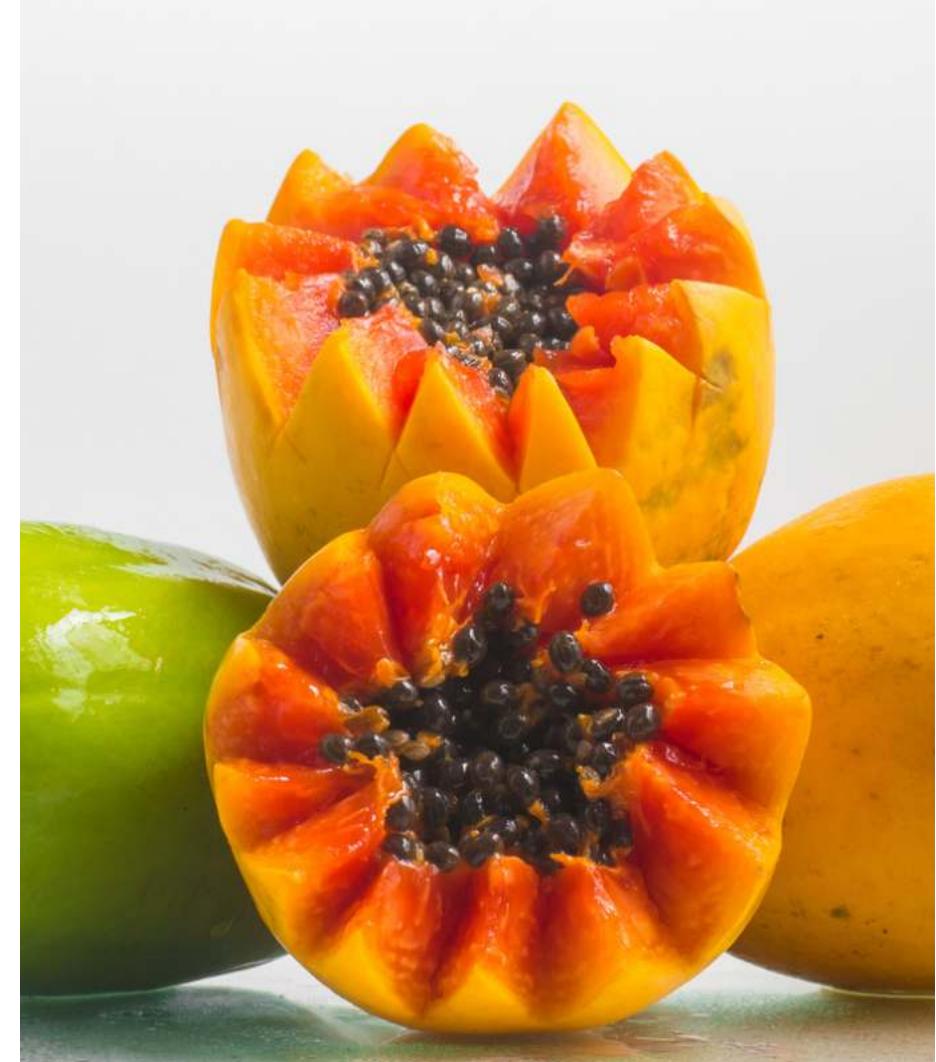


## MAMÃO

Fibra: 6,7 gramas por metade, em bruto.

Receita: Nada como comer o mamão no desjejum, você pode comer com aveia também.

O Mamão é basicamente um doce da natureza. Com a ajuda de coco, aveia e baunilha, eles fazem uma sobremesa saudável que agrada a qualquer paladar.



# MELHORES OPÇÕES DE FIBRAS

Existem dezenas de opções, aqui estão algumas das mais comuns.



## COUVE DE BRUXELAS

Fibra: 4,1 gramas por xícara, fervida.

Receita Couve de Bruxelas com Vidros Hoisin

Experimente este toque asiático no padrão antigo - esta refeição carrega tons de gengibre, gergelim e manteiga de amêndoas.

## BROCOLIS

Fibra: 5,1 gramas por xícara, fervida.

Receita: Bolinhos de brócolis

Este prato de homens das cavernas é bem simples. Para fazer esses bolinhos, basta combinar cebola, alho, brócolis, ovos e farinha de amêndoas.



## ERVILHA VERDE

Fibra: 8,8 gramas por xícara, cozida.

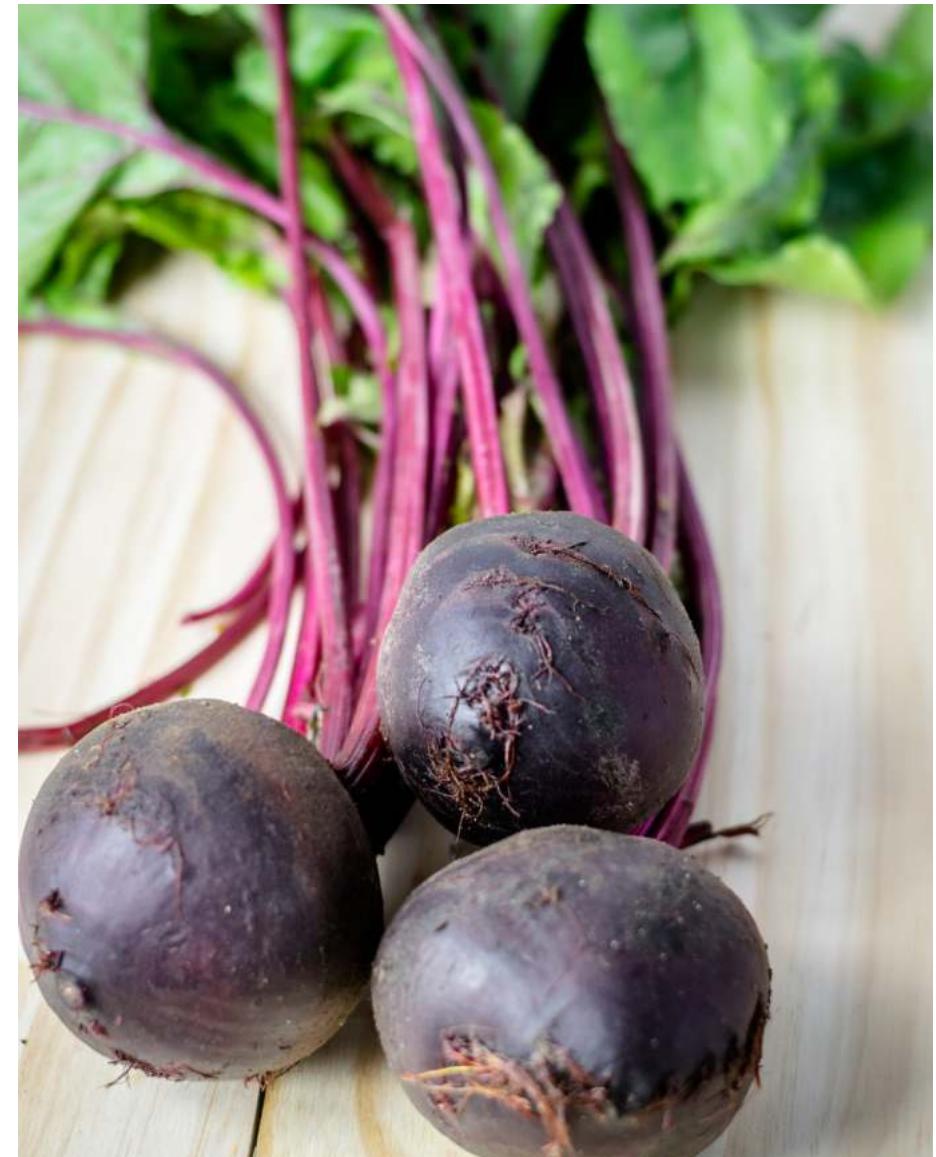
Receita: Vieiras em purê de ervilha com presunto.

Purê de legumes é uma ótima maneira de espremer nutrientes extras em qualquer refeição - esta receita é muito rápida e cheia de proteínas, ômega-3 e, é claro, de fibras.



# MELHORES OPÇÕES DE FIBRAS

Existem dezenas de opções, aqui estão algumas das mais comuns.



## BETERRABA

Fibra: 10,3 gramas por vegetal médio, cozido.

Receita: Você pode comer tanto crua como salada, como suco ou cozida. Pode cortar em cubinhos e cozinhar no caldo do feijão preto fica fantástico!

## FEIJÃO LIMA

Fibra: 13,2 gramas por xícara, cozida.

Receita: Sopa de alho-poró e feijão com bacon.

Os feijões-de-lima podem parecer pouco apetitosos, mas quando cozidos no tempero, combinados com alho-poró, purê em uma sopa e cobertos com iogurte grego sem açúcar, eles são incrivelmente deliciosos.

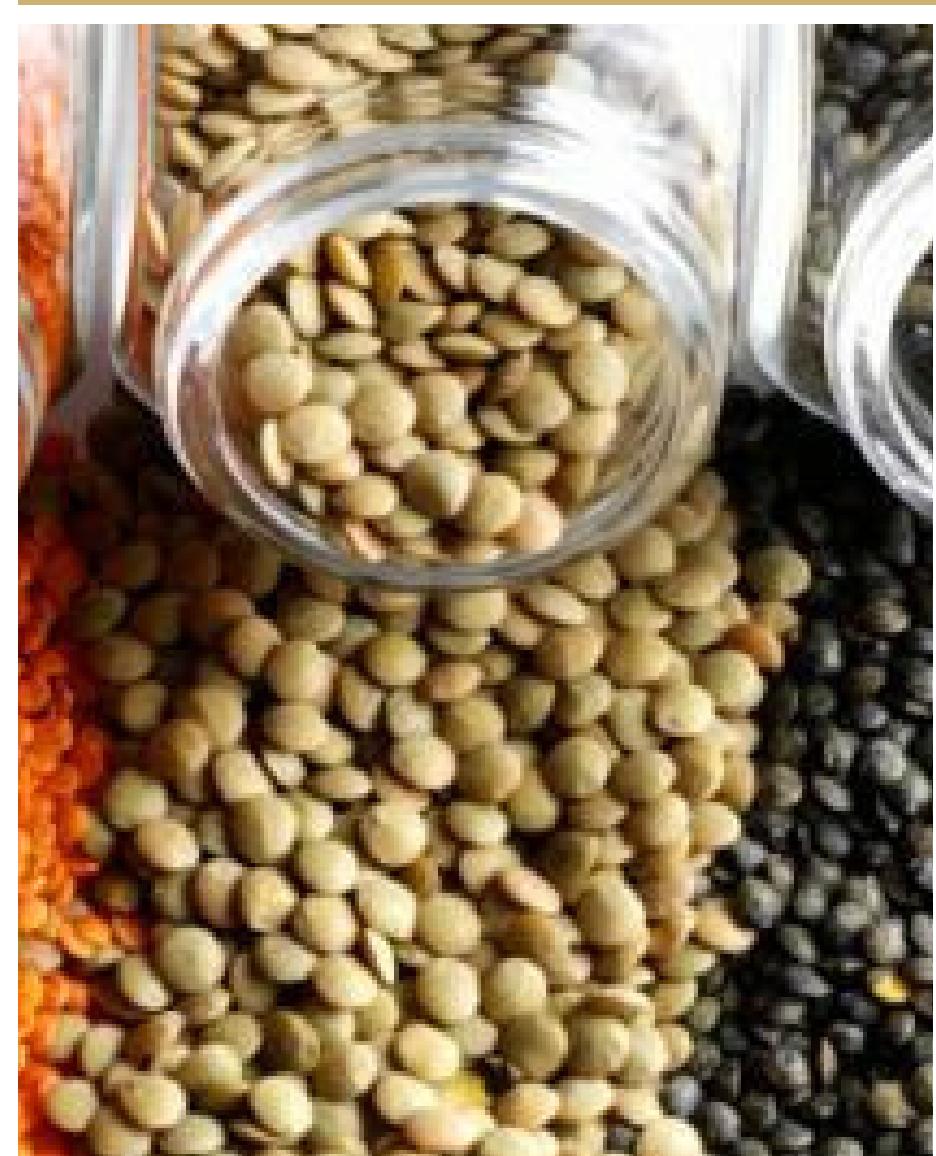


## LENTILHAS

Fibra: 15,6 gramas por xícara, cozida.

Receita: Hambúrgueres de Quinoa e Lentilha com Cogumelos Salteados

As lentilhas são todas as estrelas da cozinha - levam menos tempo para cozinhar e são mais versáteis do que muitas outros legumes. Esta receita tira proveito de seu sabor um pouco mais carnudo e os transforma em um empadão suculento, que é mantido junto com suco de limão, coentro e nozes.





Como podemos ver, existem muitas opções para incluir fibras em nossas dietas, sem comer a caixa de papelão da Amazon.

A inclusão de fibra não é apenas necessária para a motilidade intestinal, saudável nº 2, mas é fundamental para a formação e manutenção de bactérias intestinais apropriadas. A fibra afeta as mesmas bactérias que podem ditar nossa produção de serotonina e até nossa capacidade de perder ou manter um peso saudável. Portanto, se o peso é um problema, não culpe apenas a comida ou a genética, mas observe a saúde das bactérias em seu intestino.

Por fim, aproveite para fazer refeições loucas e divertidas, que incluem fibra. Os homens precisam de 45 a 50 gramas por dia, enquanto as mulheres precisam de 35 a 40 gramas ... então comece a comer, misturar-se ou o que o fizer feliz. Mas, resumindo, basta fazê-lo ou sentir a ira de bactérias infelizes !!!

# BENEFÍCIOS DE UMA DIETA RICA EM FIBRAS

Uma dieta rica em fibras tem muitos benefícios, incluindo:

Normaliza os movimentos intestinais. As fibras alimentares aumentam o peso e o tamanho das fezes e as amolecem. Um banquinho volumoso é mais fácil de passar, diminuindo sua chance de constipação. Se você tiver fezes soltas e aquosas, a fibra pode ajudar a solidificar as fezes, porque absorve a água e adiciona volume às fezes.

Ajuda a manter a saúde intestinal. Uma dieta rica em fibras pode diminuir o risco de desenvolver hemorróidas e pequenas bolsas no cólon (doença diverticular). Alguma fibra é fermentada no cólon. Os pesquisadores estão analisando como isso pode desempenhar um papel na prevenção de doenças do cólon.

Lembre-se, os homens precisam de 45 a 50 gramas; as mulheres precisam de 35 a 40. Para colocar isso em perspectiva, um jovem deve comer a mesma quantidade de fibra encontrada em 15 fatias de pão integral todos os dias.

# IDEIA DE REFEIÇÃO RICA EM FIBRAS

## Creme de Abacate & Wrap de Feijão Branco



### Ingredientes:

2 colheres de sopa de vinagre de cidra  
1 colher de sopa de óleo de canola  
2 colheres de chá picadas  
enlatado chipotle chile em molho adobo,  
¼ colher de chá de sal  
2 xícaras de repolho roxo ralado  
1 cenoura média, desfiada  
¼ xícara de coentro fresco picado  
15 colelhes de lata de feijão branco, lavado  
1 abacate maduro  
2 colheres de sopa de cebola roxa picada  
4 envoltórios de trigo integral ou alface

### Informação nutricional:

Tamanho da porção:

1 envoltório,  
½ xícara de mistura de feijão-abacate e  
⅔ xícara de salada de repolho e cenoura

### Por porção:

346 calorias 17 g de gordura (4 g sat); 13 g de fibra; 44 g de carboidratos; 12 g de proteína; 55 mcg de folato; 14 mg de colesterol; 3 g de açúcar; 0 g de açúcares adicionados; 3220 UI de vitamina A; 27 mg de vitamina C; 135 mg de cálcio; 1 mg de ferro; 465 mg de sódio; 488 mg de potássio

Bônus de nutrição: vitamina A (64% do valor diário), vitamina C (45% dv)

Porções de carboidratos: 3

# IDEIA DE REFEIÇÃO RICA EM FIBRAS

## *Quesadillas de feijão preto*



### Ingredientes

500g de feijões preto, lavado  
½ xícara de salsa fresca preparada,  
4 tortilhas de trigo integral de 20 cm  
2 colheres de chá de óleo de canola  
1 avocado/abacate maduro, picado

### Informação nutricional

Por porção:

375 calorias 16 g de gordura (4 g sat); 10 g de fibra; 45 g de carboidratos; 13 g de proteína; 89 mcg de folato; 13 mg de colesterol; 6 g de açúcar; 0 g de açúcares adicionados; 182 UI de vitamina A; 7 mg de vitamina C; 241 mg de cálcio; 3 mg de ferro; 608 mg de sódio; 486 mg de potássio

Bônus de Nutrição: Cálcio (24% do valor diário), Folato (22% dv)

Porções de carboidratos: 3

# IDEIA DE REFEIÇÃO RICA EM FIBRAS

## Salada de Atum ao Estilo Toscano



### Ingredientes:

2 latas de atum leve, escorridos  
10 tomates cereja cortados em 4 partes  
4 cebolinhas, cortadas e cortadas  
2 colheres de sopa de azeite extra-virgem  
2 colheres de sopa de suco de limão  
 $\frac{1}{4}$  colher de chá de sal  
100g pequenos feijões brancos, lavados  
Pimenta moída na hora, a gosto

### Informação nutricional

Tamanho da porção: 1 copo

Por porção: 199 calorias 9 g de gordura (1 g sat); 6 g de fibra; 20 g de carboidratos; 16 g de proteína; 102 mcg de folato; 17 mg de colesterol; 2 g de açúcar; 0 g de açúcares adicionados; 488 UI de vitamina A; 11 mg de vitamina C; 73 mg de cálcio; 2 mg de ferro; 555 mg de sódio; 549 mg de potássio

Bônus de Nutrição: Folato (26% do valor diário)

Porções de carboidratos: 1½

# IDEIA DE REFEIÇÃO RICA EM FIBRAS

## Bisque de batata doce



### Ingredientes:

2 batatas doces grandes  
1 colher de sopa de óleo de canola  
1 cebola amarela pequena picada  
1 dente de alho grande picado  
3 xícaras de mistura de suco de tomate com vegetais com sódio reduzido ou suco de tomate  
2 colheres de chá de gengibre picado  
1 colher de chá de pimenta da Jamaica moída  
500 ml caldo de legumes  
 $\frac{1}{2}$  xícara de manteiga  
Pimenta moída na hora a gosto  
Folhas de coentro fresco picado para decorar / sabor

### Informação nutricional

Tamanho da porção: about  $1\frac{1}{2}$  cups

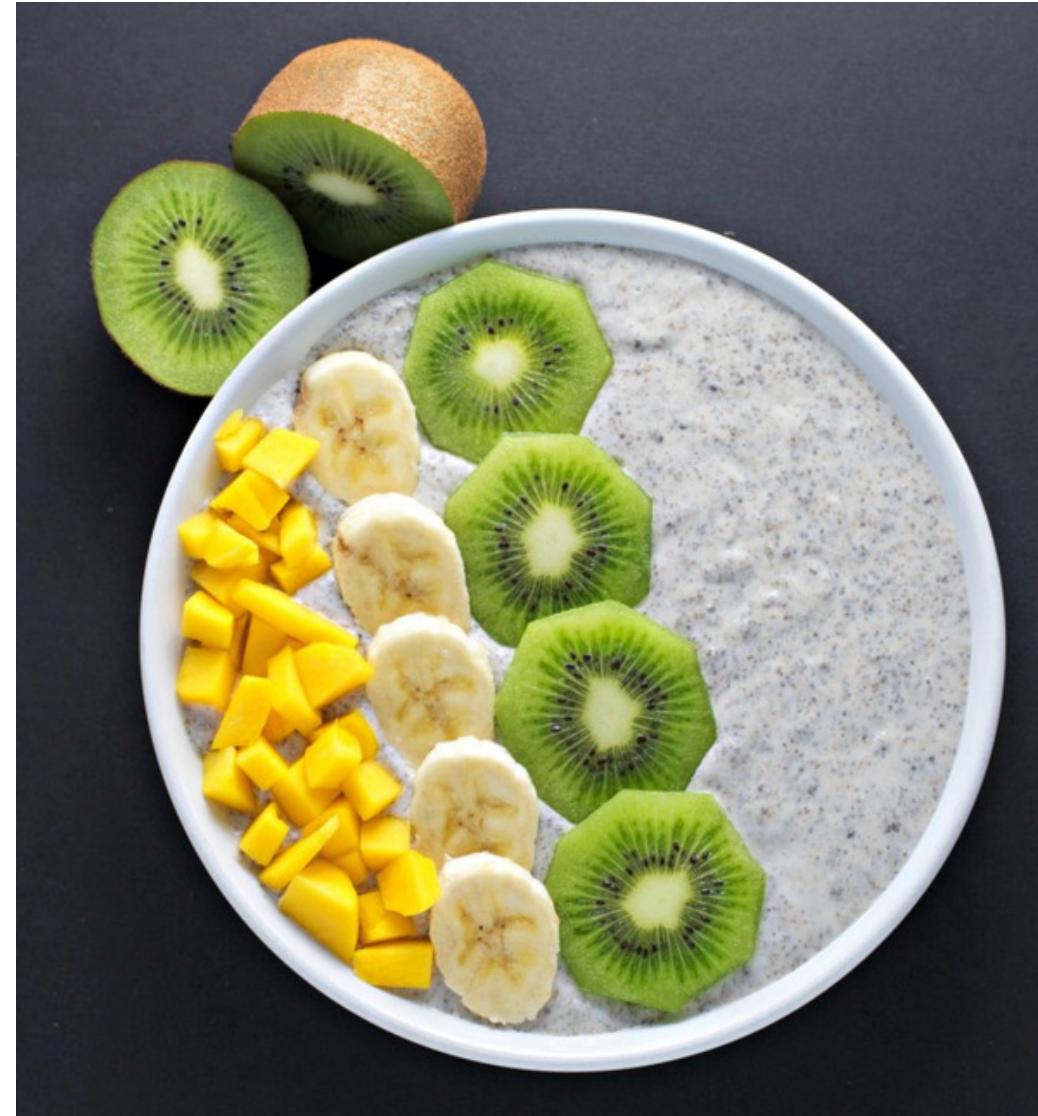
Por porção: 286 calorias 16 g de gordura (3 g sat); 6 g de fibra; 29 g de carboidratos; 8 g de proteína; 29 mcg de folato; 0 mg de colesterol; 13 g de açúcar; 1 g de açúcares adicionados; 14460 UI de vitamina A; 60 mg de vitamina C; 73 mg de cálcio; 1 mg de ferro; 314 mg de sódio; 989 mg de potássio

Bônus de nutrição: vitamina A (valor diário de 289%), vitamina C (100% dv)

Porções de carboidratos: 2

# IDEIA DE REFEIÇÃO RICA EM FIBRAS

## tigela de café da manhã vegana com chia



### Ingredientes:

¼ xícara de sementes de chia

1,5 - 2 xícaras de leite de amêndoas sem açúcar ou escolha (coco, cânhamo, etc.)

1 colher de chá de extrato de bordo

2 colheres de chá de stévia

1 colher de chá de baunilha

### Informação nutricional

Esta receita faz 2 porções. Cada porção contém:

4564 mg de ômega 3 e 1504 mg de ômega 6

10 gramas de fibra

12% do valor diário de cálcio (somente a partir de sementes de chia)

250 calorias e 10 a 15 gramas de proteína, dependendo do tipo de "leite" usado

# IDEIA DE REFEIÇÃO RICA EM FIBRAS

## Batido de iogurte de semente de Chia substituto de refeição



Ingredientes:

200 ml de leite de amêndoas sem açúcar  
½ banana média  
4 morangos médios  
⅓ xícara de iogurte grego desnatado  
1 colher de proteína de baunilha em pó  
1 colher de sopa de sementes de chia

Informação nutricional

Cada porção contém:

Tamanho da porção: 1 Smoothie (16 fl oz) Calorias: 332

Gordura: 14g Gordura saturada: 4g Gordura trans: 0g

Carboidratos: 57,5g Açúcar: 36g Sódio: 246mg Fibra: 10.5g

Proteína: 32g Colesterol: 15mg

Substituto:

água para o leite de amêndoas ou leite de amêndoas para o iogurte grego



TUDO BEM, ENFIM, SE QUEREMOS UM CORPO SAUDÁVEL DE DENTRO PARA FORA ... UMA DIETA RICA EM FIBRAS COMBINANDO EXCELENTE CONSUMO DE ÁGUA, VITAMINAS E MINERAIS ADEQUADOS E ELIMINANDO OS ALIMENTOS ERRADOS FARÁ ISSO.

O EFEITO GERAL É MENOS INCHAÇO, UMA MUDANÇA COMPETITIVA NA COLONIZAÇÃO BACTERIANA INTESTINAL E NAS ESPÉCIES, COMBINADA COM UMA INFUSÃO DE PROBIÓTICOS. UMA REDUÇÃO DA LETARGIA OU SENSAÇÃO DE LENTIDÃO E CANSAÇO. UM AUMENTO NO METABOLISMO, QUÍMICA CEREBRAL SAUDÁVEL E UM TOM DE PELE COM APARÊNCIA MAIS SAUDÁVEL. O FÍGADO É CAPAZ DE PROCESSAR CARBOIDRATOS E GORDURAS DE MANEIRA MAIS EFICAZ, REDUZINDO O ACÚMULO DE TOXINAS NO SISTEMA E PERMITINDO UM NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE MAIS ESTÁVEL E PRECISO.

EM SUMA, ESTA É UMA DAS MUDANÇAS DE SAÚDE MAIS EFICAZES E SEGURAS QUE UMA PESSOA PODE REALIZAR.