

סיכום תלונותיי

הסיבים התזונתיים הם סוג של פחמימה שלא עוברת פירוק ועיכול, לכן כמעט לא מספקים קלוריות. הם מצויים בדפנות של תאי הצמח ובקליפות של הזרעים, ומקנים להם את המבנה הקשיח, ניתן למצוא רק במזונות מן הצומח:

- פירות וירקות על קליפתם
- דגנים מלאים
- קטניות, אגוזים

בעבר נטו לחשוב שמכיוון שהסיבים אינם מתעכלים אין להם ערך תזונתי ולכן נהגו לקלפם ולהוציאם מהמזון.

כיום, ברור שלסיבים תרומה גדולה לתזונה נכונה ובריאות תקינה.

את הסיבים מחלקים ל-2 קבוצות עיקריות:

בלתי מסיסים: אינם עוברים פירוק ע"י חיידקי המעי

הסיבים השכיחים הם: צלולזה (תאית), המי-צלולזה, ליגנין

- תורמים ומסייעים בפעילות מעיים תקינה, מסייעים בריכוך צואה ומונעים עצירות.
- מגבירים את תחושת השובע ומסייעים בכך בשמירה על משקל תקין.
- מגנים בפני סרטן המעי הגס.
- מזרזים את מעבר המזון במעי ומגדילים את משקל הצואה.
- מצויים בירקות ופירות לא קלופים, דגנים מלאים. דוגמא- התאית שבקליפת החיטה.

מסיסים: עוברים פירוק ע"י חיידקי המעי

- הסיבים השכיחים במזון הם, פקטין, חומרי גומי (Gums), ריריות, דבקים וכו' בעלי כושר ספיחה.
- מאיטים את תהליך התרוקנות הקיבה וכך מביאים לספיגה איטית יותר של המזון לדם.
- מקטינים את רמת הכולסטרול בדם, ע"י התקשרותם לחומצות מרה.
- תורמים לאיזון טוב יותר של סוכרת והיפרליפידמיה ובכך מפחיתים את הסיכון ללקות במחלת לב וכלי דם.
- מצויים בעיקר בקטניות בסובין שיבולת שועל, וגם בחלק מהפירות והירקות. דוגמא- הפקטין שבפרי הדר ושיבולת שועל, נמצאים גם בתכשיר פסיליום.

צריכה יומית מומלצת:

מבוגר: מומלץ לצרוך כ- 25-30 גר' סיבים. או 10-13 ג"ר ל-1000 קק"ל

ילדים מעל גיל שנתיים- מומלץ להעלות את צריכת הסיבים לרמה של גיל בשנים + 5 ג"ר ליום.

לתינוקות ופעוטות מתחת גיל שנתיים טרם הוגדרו רמות צריכת סיבים מומלצות. ההמלצה הנוכחית

היא להגיש לתינוקות ירקות, פירות ודגנים הנעכלים בקלות

איך נעשיר את המזון בסיבים??

- יש לצרוך פירות וירקות מרובים עם הקליפה. (לפחות 3 ירקות, 2 פירות)
- להתרגל להחליף את הדגנים הריקים במלאים (אורז מלא, פסטה מקמח מלא, לחם מחיטה מלאה, קמח מלא באפייה, בורגול, כוסמת, שעורה, גריסי פנינה, קינואה, שיבולת שועל, קוסקוס מקמח מלא, קטניות, קורנפלקס מועשר בסיבים..)
- ניתן לשלב בתפריט היומי תוספי סיבים כגון- דייסיבית, שיבולת שועל, סובין שיבולת שועל/סובין חיטה, זרעי פשתן, ליוגרט למרק ועוד...

על מנת שפעילות הסיבים תהיה אפקטיבית חשוב להקפיד על שתייה מרובה!!

בתאבון, מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית