

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# FIBRAS

As fibras são carboidratos imensos. Contudo, não possuímos enzimas que as quebrem e elas saem nas fezes. Não são importantes então? Claro que são, vitais na verdade.

As fibras são divididas entre solúveis e insolúveis. As insolúveis são responsáveis pelo peso das fezes. Já as insolúveis são alimento para as nossas bactérias boas.

As nossas bactérias intestinais metabolizam essas fibras, se alimentando delas, gerando uma microbiota saudável. Essa microbiota produz um gel (muco) que se deposita sobre as células intestinais gerando inúmeros benefícios ao organismo, acompanhe a figura.

Se a minha alimentação não é correta, a degradação desse muco permite que as bactérias ruins atinjam nossas células, gerando inflamações e infecções.

Cada um de nós deve se conhecer para avaliar qual a fonte de fibras que se adequa melhor ao próprio intestino, a fim de reduzir ao máximo gases e desconforto abdominal. A observação das fezes também é fundamental.

Hidratação oral frequente deve ser um hábito internalizado, pois colabora demais para o funcionamento correto intestino e consistência ideal das fezes. São alimentos fontes de fibras: verduras verde escuro, grãos, farelos e frutas.

- ✓ Ø atrofia do intestino
- ✓ ↓ inflamação tec. adiposo
- ✓ ↓ inflamação fígado
- ✓ ↑ eliminação de toxinas
- ✓ ↓ formação de gorduras
- Arrastam a bile, forçando sua maior produção a partir do colesterol

