



Fibre Fibras

Isso é quase tudo.

@Mandi
Tomaz

Fibras Alimentares

Normalmente quando um carboidrato entra no trato digestório, ele é quebrado em moléculas menores para ser absorvido, certo?

A fibra é um carboidrato que NÃO é digerido nem absorvido durante todo o nosso trato gastrointestinal, mas será FERMENTADO no intestino grosso (o último local onde passa o alimento onde há a formação do cocô)

@Mandi
Tomaz



Para visualizar o que são elas, imagine uma teia bem apertada que está ali para dar suporte ao alimento, por ex. a casca de uma maçã.

Essas fibras são, além dessa estrutura rígida (que dá forma), uma reserva de carboidrato dos vegetais, lembrando que nós também temos uma (o glicogênio).



@Mandi
Tomaz

Classificação

AS FIBRAS SÃO DE 2 TIPOS

Solúveis



Se juntam a moléculas de água, formando uma espécie de gel. São fermentadas no intestino pelas nossas bactérias.

Geralmente são encontradas em frutas, farelo de aveia, raízes, feijão, lentilha, ervilha e grão de bico.

Insolúveis



As fibras insolúveis contribuem para o aumento do volume das fezes, redução do tempo de trânsito intestinal e retardo da absorção da glicose.

Geralmente elas não são fermentadas e constituem o maior percentual das fibras dietéticas que consumimos.

São encontradas em alimentos como: cereais (arroz integral, aveia oleaginosas e sementes).



Amido Resistente

O amido resistente também possui as mesmas propriedades das fibras, portanto já tem sido denominado como tal.

Sabe onde ele está presente? Dentre outras fontes, é encontrado na

Pipoca!

@Mandi
Tomaz



Antes de falarmos sobre os benefícios da fibra, eu quero introduzir um conceito muito atual para vocês porque acho que merecem entender isso:

Prebióticos

Vejam, prebióticos são substancias que podem ser utilizadas pelas nossas bactérias intestinais e que conferem benefícios para a saúde.



Dietas de padrão ocidental, como essa a baixo, são pobres em fibras, ricas em gorduras saturadas e carboidratos refinados.

Prebióticos

As fibras são um tipo de prebiótico, mas nem todos os prebióticos são fibras, entenderam?

Outro exemplo de prebiótico é o leite humano.



Mas isso são apenas conceitos para situar vocês, informar melhor.

Porque o que, de fato, vai importar é entender o papel MEGA, ULTRA, GIGA RELEVANTE que exercem na nossa vida (saúde e estética).



Isso causa um DESEQUILÍBRIO das bactérias intestinais, com isso a camada de muco que protege nosso intestino vai sendo "desfeita", abrindo espaço pras células do intestino entrarem em contato com coisas que (NORMALMENTE) elas não entrariam, junto disso vêm inúmeros problemas crônicos que vemos por ai, como por exemplo a resistencia a insulina, o aumento de gordura corporal, alguns tipos de câncer, colesterol alterado, inflamações, doenças autoimunes, etc

*@Mandi
Tomaz*

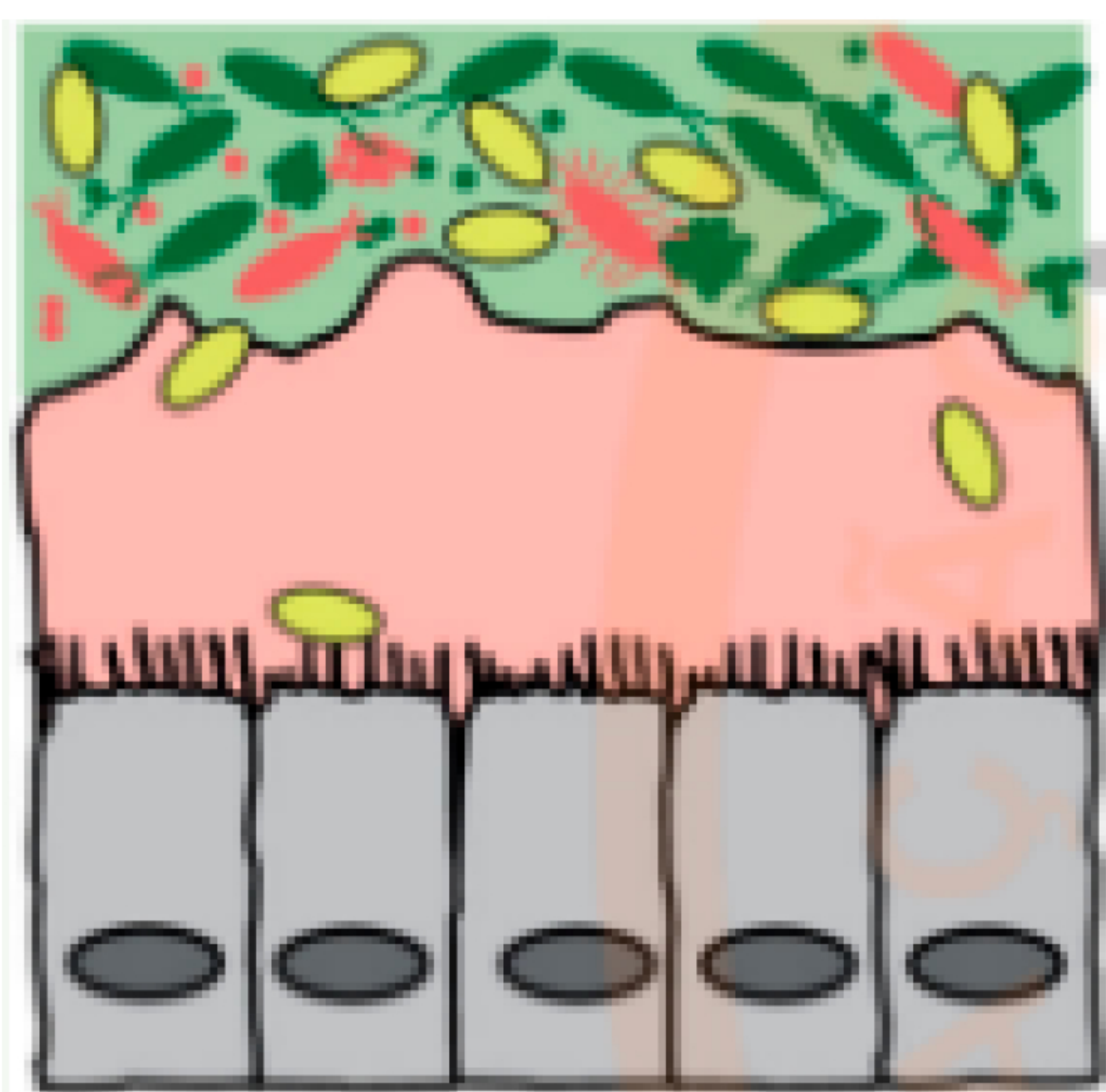
Emquanto isso no nosso intestino...

Em rosa está a camada de muco que protege o nosso intestino.

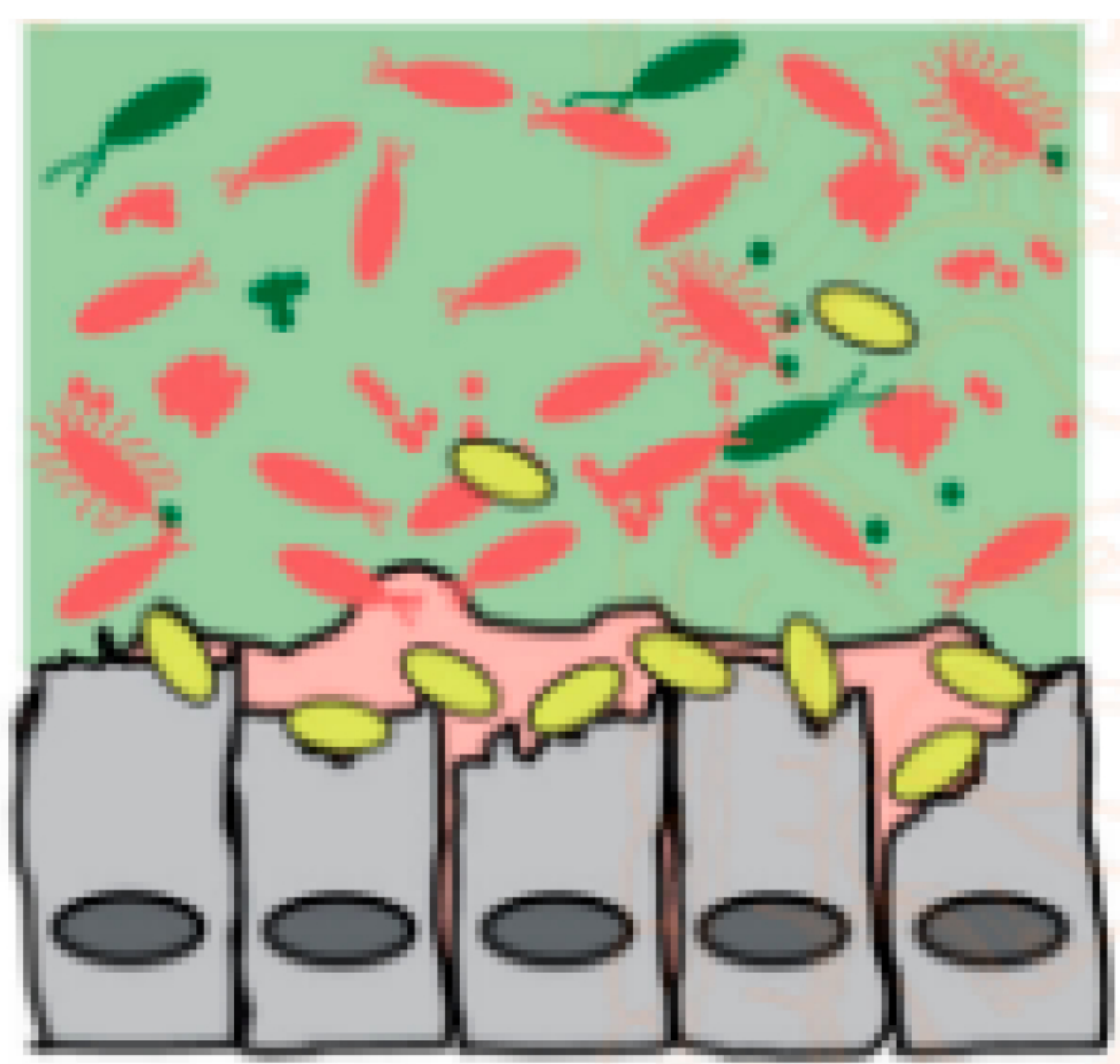
Note que nem as bactérias nem os alimentos entram em contato direto com as células intestinais (cinza) - **ESSA É A CONDIÇÃO QUE QUEREMOS ENCONTRAR.**

Se observar, a dieta pobre em fibras não traz o mesmo efeito para o intestino e é aí que os problemas começam a acontecer. Substâncias maléficas entram por entre essas células e passam para o nosso sangue, podendo gerar todos esses malefícios relatados acima.


ILUSTRAÇÃO



Dieta rica em fibra



Dieta pobre em fibra



O que a dieta rica em fibras faz então?

Entendam que as fibras são alimentos para boas bactérias, essas irão competir com as "más" - que degradam esse muco protetor. Portanto, devem estar em boa quantidade dentro do intestino - isso só ocorre se houver alimento disponível.

A melhora do perfil dessas bactérias intestinais vai fazer com que aconteça a fermentação daquelas fibras e aí está o ponto-chave da coisa!

O que é PRODUZIDO (produto final) dessa fermentação é MARAVILHOSO PARA NÓS!





Bactérias Intestinais Fibras ←

**Substância que chamamos
de ÁCIDOS GRAXOS DE CADEIA CURTA**

**Eles vão agir fortalecendo
a barreira intestinal**
(o que já elimina a maioria
desses problemas);



Vão fazer com que as células
liberem um hormônio que age
no cérebro, reduzindo o apetite
- **OU SEJA, AS FIBRAS CAUSAM
SACIEDADE** - importante para
o emagrecimento.

Esse mesmo hormônio (GLP-1) vai
agir no músculo, aumentando a
sensibilidade ao hormônio insulina e
diminuindo o acúmulo de gordura.

No fígado e no tecido adiposo (tecido de gordura), os ácidos graxos (que vieram da fermentação das fibras pelas nossas bactérias) agem também dessa forma



Reduzindo a acumulação de gordura e aumentando a sensibilidade à insulina.

Não podemos esquecer que dar esse tipo de alimento para que as bactérias boas possam se alimentar e crescer, significa **AUMENTAR A IMUNIDADE.**

Vivem me perguntando como aumentar a imunidade e quando eu **digo:**

“Comendo comida de Verdade”

Além disso, as fibras potencializam a redução do **COLESTEROL**, já que "arrastam" consigo (no bolo fecal) algumas substâncias que são feitas de colesterol, com isso o corpo precisa recrutar colesterol circulante no sangue para formar mais dessa substância que é jogada no intestino para ajudar na digestão dos alimentos (bile).

*@Mandi
Tomaz*



É o que mais, Mandi?

**Alívio da constipação - intestino preso
obviamente se você estiver bebendo a
quantidade necessária de água para
normalizar a função intestinal.**

**Aumento do volume das vezes
e frequência de evacuação**

**SEM ESQUECER QUE É IMPORTANTE
IR AO BANHEIRO PELO MENOS UMA
VEZ AO DIA.**

O excesso (ou algum tipo) de fibras pode causar gases e distensão abdominal. Por isso, fiquem atentos em relação a qual alimento "te faz mal" para não colocá-lo em quantidade.

@Mandi
Tomaz

Quais as quantidades, Mandi?

Para cada mil calorias
(1000 Kcal) adicionamos
14g de fibras.

OU

usamos um padrão
de 25g para mulher
(eu consumo mais que
isso diariamente)
e 38g para homens



Alimentos onde podemos
encontrar essas maravilhas

Legumes, verduras e frutas são fontes

ALHO, CEBOLA, BANANA, MAÇÃ, FEIJÃO, SOJA, GRÃO DE BICO,
BETERRABA, REPOLHO, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, MILHO, ARROZ
INTEGRAL E POR AÍ VAI..



DIANTE DE
TUDO ISSO

FAÇAM

BOAS ESCOLHAS

Sempre priorizando
comidas de verdade!

Isso é tudo!



@Mandi
Tomaz

