

LIMA, Lilian de Jesus. Os Benefícios das Fibras Alimentares na Saúde. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

As fibras alimentares estão presentes nos alimentos, principalmente nos cereais, raízes e folhas e trazem muitos benefícios à saúde quando consumida em quantidade adequada. Agem no bom funcionamento do intestino, preservando a saúde intestinal e ainda na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer de cólon, hipertensão arterial e diabetes. As fibras alimentares são classificadas em fibras solúveis e insolúveis e apesar de atuarem de maneira diferente no organismo as duas proporcionam diversos benefícios. Estudos realizados confirmam que uma dieta rica em fibras é essencial para se ter uma boa qualidade de vida e exerce um papel muito importante no controle da obesidade que é um grande problema de saúde pública. No entanto para se obter todos os benefícios que a fibra proporciona é fundamental o seu consumo em quantidades suficiente e uma boa ingestão de líquidos.