



Alimentos ricos en fibra que necesita comer

Nutrición, 19/08/2021



Incluir alimentos ricos en fibra en su dieta regular ayuda a mejorar

la digestión y la salud del corazón.

A menudo hemos escuchado a nutricionistas y expertos en salud pedirnos que incluyamos fibra en nuestras dietas para una mejor salud. ¿Qué es la fibra exactamente? La fibra dietética, también conocida como fibra, es una porción de alimento vegetal que no es fácilmente degradada por las enzimas presentes en el sistema digestivo humano. La fibra que es degradada y absorbida por el cuerpo humano previene la absorción de alimentos no deseados por el cuerpo. El forraje es utilizado por las células del área del colon y del tracto digestivo como combustible para mantenerlas saludables. Una dieta rica en fibra previene problemas relacionados con la digestión, como el estreñimiento y el dolor causado por las heces. Además de sus numerosos beneficios digestivos, el alto contenido de fibra en nuestras dietas también ayuda a perder peso y promueve la buena salud del corazón. Reduce en gran medida el riesgo de accidente cerebrovascular y también regula los niveles de azúcar en sangre.

Para ayudarlo a incorporar fibra en su dieta, aquí hay una lista de alimentos, junto con las recetas, que debe incluir en su plan de alimentación.

1) Plátano

El plátano tiene un alto contenido de fibra que se cree que ayuda a aliviar el estreñimiento. También es una rica fuente de potasio y hierro. Incluya plátanos en su dieta regular agregando un delicioso toque a la fruta con este delicioso batido de avena y plátano.

2) Avena

Se considera que la avena es una de las mejores fuentes de fibra. La avena se puede incorporar a la dieta de diferentes maneras, desde avena upma hasta barras de granola de avena. También te recomendamos que pruebes esta receta de avena matar cheela. Está repleto de la bondad de las judías verdes mezcladas con chiles verdes y lo convierte en un delicioso desayuno.

3) Lentejas

Es de conocimiento común que las lentejas son una rica fuente de proteínas, pero también tienen un alto contenido de fibra. La fibra dietética que se encuentra en las lentejas junto con los carbohidratos ayuda a mejorar sus niveles de energía y mantiene la mente y el cuerpo activos durante todo el día. Pruebe esta receta de khilli hui khichdi de una olla llena de la bondad de tres tipos diferentes de dals para una comida saludable.

4) Semillas de lino

El lino o la linaza proviene de una planta con flores. Estas diminutas semillas son muy ricas en fibra y proteínas. Se cree que las semillas de linaza mejoran las deposiciones en adultos y en pacientes con diabetes. Pruebe esta deliciosa receta de raita de linaza para incluirla en su dieta habitual. La linaza molida mezclada con un poco de yogur picante y menta refrescante es el acompañamiento perfecto para cualquier comida.

5) Manzanas y peras

Las manzanas y peras que se comen con la piel intacta son una gran fuente de fibra. La piel contiene más fibra que la propia fruta, por lo que es importante evitar que se pele. Las frutas son mejores cuando se comen tal como están, pero si quieres mejorar tu dieta de frutas, prueba esta receta de barra de crumble de manzana y canela.

6) brócoli

El brócoli es muy rico en vitamina C y en fibras dietéticas. La verdura llena de sabor se puede disfrutar simplemente salteada con un poco de aceite y ajo. O puede agregar un toque sabroso a su comida con esta receta de paratha de brócoli multicereales.

7) nueces

Desde las almendras hasta las nueces y los anacardos, todos los tipos de frutos secos son ricos en fibra. Un tazón de nueces mixtas que se comen por la mañana puede ser muy beneficioso para la salud. Puede mezclarlos con un poco de fruta y leche en un batido para el desayuno como este batido de plátano y nuez.