

Alimenti ricchi di

FIBRE

© Viversano.net

Le **fibre alimentari** sono **carboidrati complessi** che non possono essere **digeriti**, quindi non vengono **assorbiti dall'intestino**.

Le **fibre solubili** vanno a formare un gel la cui funzione è quella di interferire con l'**assorbimento di zuccheri e grassi**. Aiutano a tenere sotto controllo i livelli di **colesterolo** e regolano la **glicemia**. Questo tipo di fibra si trova soprattutto in **legumi e frutta**.

La **fibra insolubile**, invece, è un tipo di fibra che ha la capacità di assorbire una grande quantità di acqua, aiutando ad **aumentare il volume** delle feci, con conseguente beneficio per chi soffre di **stitichezza**. Gli alimenti che contengono questo tipo di fibre sono soprattutto i **cereali integrali** e gli **ortaggi**.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#)



★ *A cosa servono le Fibre*

- ✓ RIDUCONO L'ASSORBIMENTO DI GRASSI
- ✓ FAVORISCONO LA SALUTE DELL'APPARATO CARDIOVASCOLARE
- ✓ AUMENTANO IL SENSO DI SAZIETÀ
- ✓ PREVENGONO IL DIABETE E PREVENGONO I PICCHI GLICEMICI
- ✓ EQUILIBRANO LA FLORA BATTERICA
- ✓ STIMOLANO IL TRANSITO INTESTINALE

© Viversano.net

★ *Quantità giornaliera*

La **dose giornaliera** raccomandata di **fibra** è di circa **30 grammi**, con un rapporto ottimale di **fibra insolubili/solubili** pari a **3 a 1**. Con una **dieta mediterranea** è facile raggiungere questa quantità, basta consumare regolarmente **verdure, frutta, legumi e cereali integrali**.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#)



Tabella: gli alimenti più ricchi di Fibre

© Viversano.net

Alimento (100 gr)	Fibre (gr)
Crusca di frumento	42,4
Semi di chia	34
Carrube	23,1
Fave secche	21,1
Fagioli cannellini secchi	17,6
Piselli secchi	15,7
Segale	15
Farina di segale	14,3
Castagne secche	13,8
Farina di castagne	13,8
Lenticchie secche	13,8
Cocco essiccato	13,6
Fichi secchi	13
Mandorle	12,7
Quinoa	12,2
Farina di segale	11,3
Pistacchi	10,6
Grano saraceno	10
Frumento duro	9,8
Noci pecan	9,4
Orzo perlato	9,2
Datteri essiccati	8,7
Miglio	8,5
Prugne secche	8,4
Fiocchi d'avena	8,3
Castagne arrosto	8,3
Cioccolato fondente	8
Lamponi	7,4
Farina d'avena	7,2
Fave fresche	7
Farro perlato	6,5
Noci	6,2

© Viversano.net

© Viversano.net. Informazioni a cura della Dott.ssa **Barbara Ziparo**, biologa nutrizionista.