

FIBRAS ALIMENTARES

Formam um conjunto de componentes de ALIMENTOS VEGETAIS que resistem à hidrólise por enzimas digestivas do trato gastrointestinal.

Classificação

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| • <i>Solúveis</i> | • <i>Insolúveis</i> |
| o Pectina | o Celulose |
| o Protopectina | o Hemicelulose |
| o Gomas | o Lignina |

Propriedades físicas

- | | |
|----------------------------------|---|
| o Viscosidade | o Capacidade de ligação com sais biliares |
| o Capacidade de ligação com água | o Degradação pela microflora intestinal |

Efeitos positivos sobre a saúde

- | | |
|--|---------------------------------------|
| o ↑ Saciedade | o Melhora do funcionamento intestinal |
| o ↓ Colesterolemia | o ↓ risco de câncer intestinal |
| o Controle do índice glicêmico das refeições | |

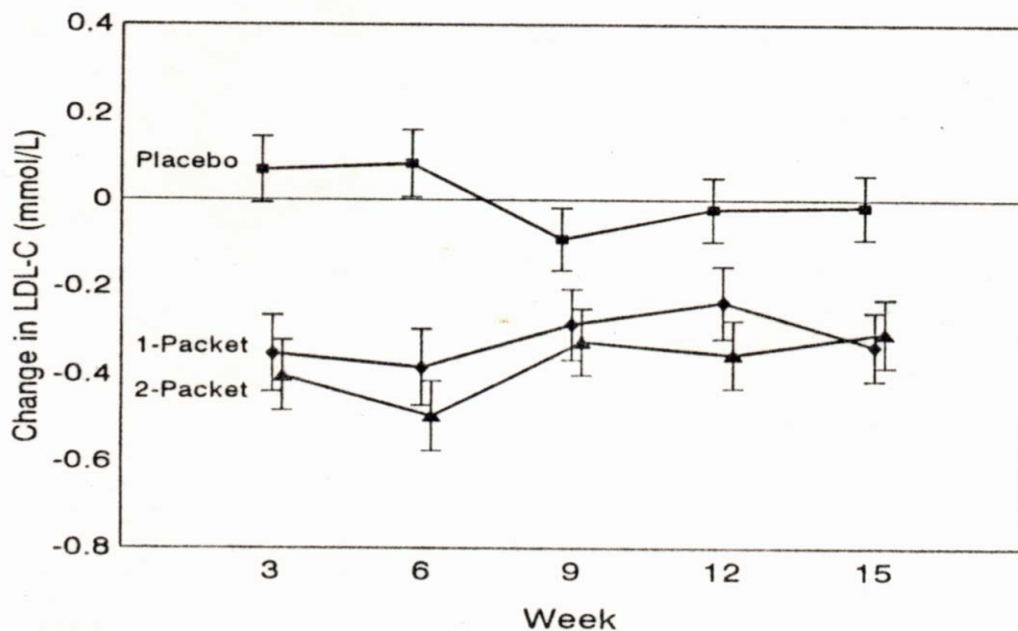
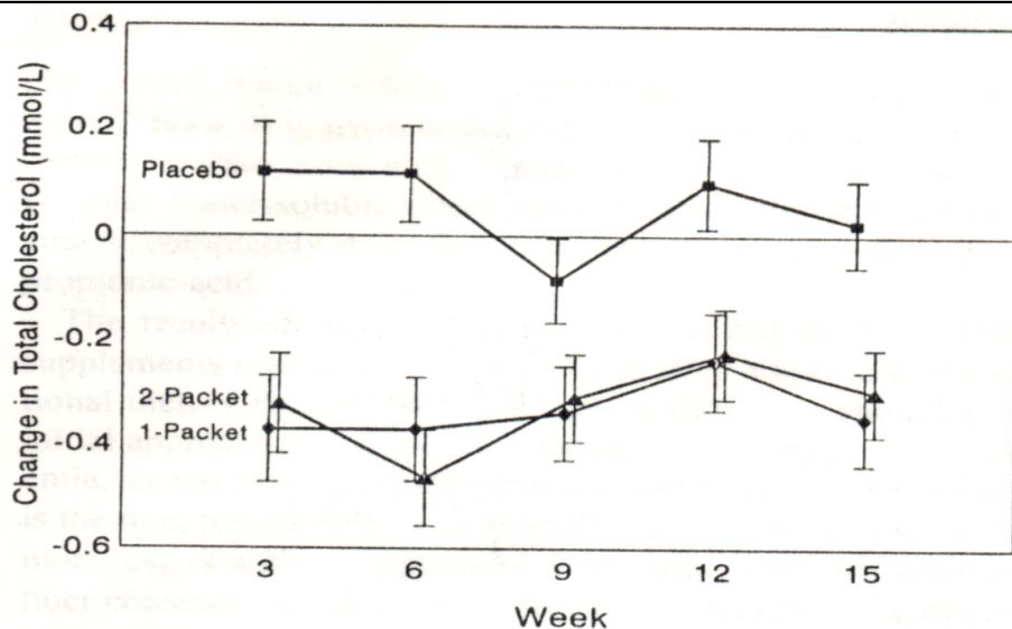


FIG 2. Mean changes from baseline in low-density-lipoprotein cholesterol (LDL-C), adjusted for the values of the covariates (sex, age, race, baseline weight, body mass index, food record rating score, and LDL-

Hunninghake et al. Am J Clin Nutr 1994;59:1050-4

Efeitos negativos

↓ Biodisponibilidade de nutrientes

Recomendações diárias