چطور سرما نخوریم؟

این روزها با نزدیکتر شدن به فصل سرما و تغییرات محسوس دمایی، بازار سرماخوردگی و شیوع بیماری‌های فصل سرد سال داغ است؛ اما رعایت برخی نکات می‌تواند مانع ابتلا و سرایت آن به دیگران شود.

گروه سلامت خبرگزاری فارس: این روزها با نزدیکتر شدن به فصل سرما و تغییرات محسوس دمایی، بازار سرماخوردگی و شیوع بیماری‌های فصل سرد سال داغ است.

البته دوسالی است که ویروس کرونا نیز به جرگه ویروس‌ها پیوسته و در این روزهای سرد سه ویروس آنفلوآنزا، سرما خوردگی و کرونا با هم رقابت نفس گیری دارند و سعی می کنند افراد را با ابتلا به خود، زمین گیر کنند.

در این گزارش به توضیح ویروس سرماخوردگی و چگونگی پیشگیری و مقابله با آن می‌پردازیم و مهارت‌های لازم برای مواجهه با آن را آموزش می‌دهیم.

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه‌های تنفسی فوقانی را آلوده کرده و باعث تحریک و ترشح در راه‌های هوایی می‌شود.

افراد بالغ احتمالا در هر سال حدود دو یا سه مرتبه در بهترین حالت به این بیماری دچار می‌شوند.

ابتلا به سرماخوردگی فعالیت‌های روزانه را مختل کرده و با کاهش توانایی بدن، سبب بی‌حوصلگی می‌شود.

ابتلا به سرماخوردگی ممکن است در اثر تماس با فرد آلوده یا تماس با وسایل آلوده صورت پذیرد و گاهی عواملی مانند سرما استرس و خستگی، می‌توانند شرایط را برای فعالیت ویروس سرماخوردگی نهفته در مجرای تنفسی مناسب کند.

سرماخوردگی نوعی عفونت ویروسی شایع است که مختص دستگاه تنفسی فوقانی است. این بیماری غالبا در فصول پاییز و زمستان اوج می‌گیرد و با توجه به حاد بودن آن، حداکثر طی مدت یک هفته و ندرتا ۱۰ روز بهبود می‌یابد.

با سرد شدن هوا و کاهش رطوبت هوای استنشاقی، مجرای بینی خشک شده و اولین خطوط دفاعی بدن که همان گلو و بینی است در مقابل هجوم ویروسها آسیب پذیر می‌شوند. با این وجود برخلاف باور عموم، هوای سرد تاثیر به سزایی در ابتلا به این بیماری ندارد.

در حقیقت این حضور بیشتر در فضاهای بسته و تماس نزدیک با افراد در فصول سرما است که این امکان را به ویروس‌ها می‌دهد تا از طریق دهان و بینی و یا لمس اشیاء آلوده به ویروس و سپس تماس با صورت وارد بدن شخص شوند.

گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد، بی حالی، خستگی، بیتابی بی‌اشتهایی، گاها ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است

سرماخوردگی‌ها معمولا ناگهانی شروع می‌شوند. آب ریزش در ابتدا شفاف بوده و ممکن است شدت یافته و زرد رنگ شود.

عوامل موثر در بروز سرماخوردگی:

ویروس‌های سرماخوردگی پس از ورود به بدن در مخاط دستگاه‌های تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است.

- دست دادن، روبوسی، عطسه و سرفه در محل‌های عمومی باعث انتقال آن می‌شود.

- رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است.

- از دیگر علل افزایش بروز سرماخوردگی در فصل سرما حضور در مکان‌های شلوغ همچون وسایل نقلیه عمومی و تجمع در فضاهای بسته و عدم استفاده از تهویه مناسب است.

- تغذیه یکی از فاکتورهای موثر در عملکرد سیستم ایمنی است.

بنابراین سوء تغذیه در بروز بیماری‌های عفونی نقش مهمی را ایفا می کند. ابتلا به بیماری‌های مزمن قلبی، کلیوی و ریوی نیز فرد را مستعد ابتلا به این عفونت می کند. سرماخوردگی بیماری است که اگر چه مرگ و میر به دنبال ندارد ولی بروز آن باعث مشکلات زیادی برای افراد شده و باعث غیبت از کار می‌شود.

از طرفی با انجام اقداماتی به راحتی قابل پیشگیری است؛ بنابراین در مبارزه با سرما خوردگی، پیشگیری باید هدف اصلی باشد.

برای پیشگیری باید اقدامات زیر را انجام داد:

۱-دست‌های خود را بشوئید

بیشتر ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می‌شوند. کسی که سرماخورده است به داخل دست‌های خود عطسه کرده و سپس اشیائی مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس می کند.

میکروب‌ها می‌توانند برای ساعت‌ها و در بعضی موارد هفته‌ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می کند منتقل شود. بنابراین باید دست‌های خود را مکرراً بشوئید.

در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دست‌های خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید.این کار باعث جداشدن اکثر ویروس‌های سرماخوردگی از پوست می‌شود.

۲ - سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید

زمانی که احساس می کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده کرده و آن را بلافاصله دور بیاندازید.

اگر دستمال ندارید سر خود را از افرادی که نزدیک شما هستند به طرف دیگر چرخانده و به فضای آزاد سرفه کنید.

۳- صورت‌تان را لمس نکنید

ویروس‌های سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می‌شوند.

لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدین‌شان است.

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه‌های تنفسی فوقانی را آلوده کرده و باعث تحریک و ترشح در راه‌های هوایی می‌شود

۴- مقدار زیادی مایعات بنوشید

آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد ۵ - از سونا استفاده کنید: وقتی به سونا می روید هوائی که استنشاق می کنید بالاتر از ۸۰ درجه است و این درجه حرارت باعث از بین رفتن ویروس های سرماخوردگی می‌شود.

۵- از هوای آزاد استفاده کنید

اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه‌های بسته می مانند بنابراین میکروب‌های بیشتری در اطاق های خشک و شلوغ در حال گردش است.

- ورزش های آیروبیک را به طور منظم انجام دهید: این ورزش ها باعث افزایش سلولهای مقابله کننده با ویروس در بدن می شود .

۶- غذاهای گیاهی مصرف کنید

مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود . بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره ، قرمز و زرد مانند اسفناج، کاهو، هویج ، گوجه فرنگی ، سیر و ... مصرف کنید . آب پرتقال هرچه تازه تر باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاهتر می کند.

۷- ماست بخورید

باکتری‌های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می کند.

۸-سیگار نکشید

آمار نشان می‌دهد که سیگاری‌ها دچار سرماخوردگی‌های بیشتر و مکرر می‌شوند.

حتی نزدیک به افراد سیگاری بودن بطور واضح سیستم ایمنی را از بین می‌برد.

دود راه‌های هوائی بینی را خشک کرده و مژک‌های آنرا فلج می کند.

مژک‌های موهای ظریفی هستند که مخاط بینی و ریه‌ها را پوشانده و با حرکات موجی شکل خود ویروس‌های سرماخوردگی را از مجاری بینی خارج می کنند.

یک سیگار مژک‌ها را برای ۳۰-۴۰ دقیقه فلج می کند.

۹- راحت و آسوده باشید

اگر شما بتوانید آرامش داشته باشید می‌توانید سیستم ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید.

۱۰- غرغره کردن نمک

این کار باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می‌شود. این کار را با استفاده از یک قاشق چایخوری نمک داخل یک استکان آب ولرم و روزانه حدود ۴ بار انجام دهید.

روش های افزایش انرژی بدن

وقتی پزشکتان خیالتان را راحت کرد که مشکلی در سلامتی‌تان وجود ندارد و دچار هیچ اختلال خوابی هم نیستید،وقت آن است که به دنبال چند راهکار طبیعی برای افزایش سطح انرژی خود باشید. به گزارش خبرگزاری صدا وسیما، وقتی دلتان می‌خواهد استراحت کنید و چرت بزنید خیلی سخت می‌توانید کارایی داشته باشید و به کارهایتان برسید. اگر احساس می کنید انرژی ندارید و نمی‌توانید روزتان را خوب و بانشاط پیش ببرید تنها نیستید. کم انرژی بودن یکی از شایع ترین شکایت‌های افراد است که باید اساساً آن را گردن سبک زندگی پرمشغله و پر از مسئولیت انداخت. حالا چه می‌توانیم بکنیم؟

بیدار شدن از خواب: پیش از هر چیزی باید مطمئن شوید که احساس خستگی شما دلیل پزشکی ندارد. پس به پزشک مراجعه کنید و اطمینان حاصل کنید که کم کاری تیروئید،کمخونی فقر آهن،دیابت و یا مشکل دیگری ندارید. سپس اصول سبک زندگی‌تان را بررسی کنید؛ آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟ کمبود خواب یکی از رایج‌ترین علت‌های احساس خستگی طی روز است. حتی اگر می‌بینید شب‌ها به اندازه کافی می‌خوابید بررسی کنید که آیا خوابتان باکیفیت است یا خیر. وقتی پزشکتان خیالتان را راحت کرد که مشکلی در سلامتی‌تان وجود ندارد و دچار هیچ اختلال خوابی هم نیستید،وقت آن است که به دنبال چند راهکار طبیعی برای افزایش سطح انرژی خود باشید.

صبح‌ها بیشتر از نور خورشید استفاده کنید

به محض اینکه از خواب برمی‌خیزید از خانه بیرون بروید و ده تا پانزده دقیقه چشمان خود را در معرض نور طبیعی قرار دهید. نور خورشید برای تنظیم ساعت بیولوژیکی‌تان که بر سطح انرژی،وزن بدن و تندرستی شما اثر می‌گذارد لازم است. حتی می‌توانید صبح‌ها تا محل کارتان پیاده بروید تا به اندازه کافی از نور طبیعی روز بهره ببرید. مطالعات نشان می‌دهند تمرینات ورزشی کم شدت می‌توانند سطح انرژی شما را بالا ببرند،پس از این تمرینات غافل نشوید!

حتی کم آبی خفیف بدن هم می‌تواند احساس خستگی به شما بدهد در حالی که اصلاً احساس تشنگی نکنید. تنها راه این است که طی روز بیشتر آب بنوشید. افزایش آبی که در طول روز می‌نوشید کمک می کند دچار سردرد ناشی از کم آبی بدن نشوید و از مه مغزی نیز دور بمانید. هیدراته نگه داشتن بدن،شفافیت ذهنی‌تان را نیز بیشتر می کند

صبحانه‌تان را تغییر دهید: صبح‌ها معمولاً چه می‌خورید؟ اگر عادت دارید معمولاً نان و پنیر و چای شیرین بخورید پس وقت آن است که تغییری در صبحانه‌تان ایجاد کنید. مثلاً بهتر است املت گوجه فرنگی و اسفناج با کمی میوه مثلاً انگور یا سیب بخورید. پروتئین باکیفیت موجود در تخم مرغ و فیبر موجود در میوه و سبزی،تأثیر بسیار خوبی بر سطح قند خونتان دارد. چیزی که شما برای صبحانه میل می کنید،میزان انرژی باقی روزتان را تعیین خواهد کرد. پس صبحانه‌ی خود را هوشمندانه انتخاب کنید تا یک روز باانرژی داشته باشید.

داروهایی که مصرف می کنید را بررسی کنید

اگر احساس خستگی می کنید،یکی از چیزهایی که شاید تصور نکنید می‌تواند دلیل خستگی‌تان باشد دارویی است که مصرف می کنید. برخی از داروهای معمول می‌توانند ایجاد احساس خستگی کنند. چنین داروهایی شامل شل کننده‌های عضله،آنتی‌هیستامین‌های مربوط به آلرژی،برخی‌از داروهایی که برای درمان اختلالات روانی به کار می‌روند و دسته‌ای از داروهای فشار خون به نام مهارکننده‌های بتا می‌شوند. این موضوع را با پزشکتان درمیان بگذارید و مطمئن شوید که علت خستگی‌تان این داروها هستند یا نه.

به کافئین وابسته نباشید: کافئین ممکن است فوراً انرژی خوبی به شما بدهد،اما مغز شما کم کم به خاصیت محرک بودن کافئین عادت می کند و وقتی این اتفاق می‌افتد دیگر با مصرف کافئین انرژی نمی گیرید. برای اینکه در چنین موقعیتی قرار نگیرید،هر روز کافئین مصرف نکنید. گاهی از قهوه فاصله بگیرید و مقدار مصرفی‌تان را محدود کنید،مثلاً فقط یکی دو فنجان در روز. اگر می‌خواهید سطح انرژی‌تان نیفتد،سراغ راه‌های دیگری بروید،مثلاً صبحانه و ناهار سالم بخورید.وعده‌های غذایی سالم می‌توانند انرژی یکنواختی به شما بدهند و جلوی افت ناگهانی قند خون و انرژی‌تان را بگیرند.

بیشتر آب بنوشید: حتی کم آبی خفیف بدن هم می‌تواند احساس خستگی به شما بدهد در حالی که اصلاً احساس تشنگی نکنید. تنها راه این است که طی روز بیشتر آب بنوشید. افزایش آبی که در طول روز می‌نوشید کمک می کند دچار سردرد ناشی از کم آبی بدن نشوید و از مه مغزی نیز دور بمانید. هیدراته نگه داشتن بدن،شفافیت ذهنی‌تان را نیز بیشتر می کند. ضمنا نوشیدن آب کافی جلوی خشکی و ترک خوردگی لب‌ها را می گیرد و پوستتان را نیز سالم و مرطوب نگه می‌دارد. یکی از راه‌های اینکه متوجه شوید آب کافی می‌نوشید یا نه این است که به رنگ ادرارتان دقت کنید. اگر ادرارتان تیره‌تر از زرد روشن است پس باید بیشتر آب بنوشید.

بعد از شام دیگر سراغ موبایل و کامپیوتر نروید

شب‌ها با موبایل و کامپیوتر وقت گذراندن چشم‌هایتان را در معرض نور آبی قرار می‌دهد و باعث می‌شود تولید ملاتونین که هورمون خواب است مختل شود. ملاتونین هورمونی است که ریتم شبانه روزی بدنتان را تنظیم کرده و به خواب بهترتان کمک می کند. برای اینکه تولید ملاتونین دچار اختلال نشود باید دست‌کم دو ساعت قبل از خواب به هیچ اسکرینی نگاه نکنید و در اتاقی تاریک و خنک بخوابید. با رعایت این نکات خواب بهتری خواهید داشت و روز بعد با انرژی خواهید بود.

عمیق‌تر نفس بکشید: بیشتر افراد تنفس‌شان سطحی است و اکسیژن کافی به عضلات و دیگر بافت‌هایشان نمی‌رسانند. یاد بگیرید چگونه با شکمتان نفس بکشید (تنفس دیافراگمی) و این شیوه تنفس را تمرین کنید تا برایتان عادی شود و سطح دریافت اکسیژن‌تان بالا برود. تنفس دیافراگمی از تنش عضلات و استرس‌تان نیز میکاهد و این دو نیز دلیل دیگری برای پایین بودن سطح انرژی بدن هستند. با تنفس دیافراگمی،شکمتان باید با دم و بازدم‌تان بالا و پایین برود. آن را تمرین کنید تا دیگر ناخودآگاه تنفس‌تان دیافراگمی شود.

اگر پوست چرب دارید این مطلب را از دست ندهید

استفاده از روغن‌هایی که در آن‌ها از اسید چرب استفاده شده، برای پوست‌های چرب بسیار مضر و خطرناک است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مراقبت از پوست چرب نسبت به پوست های دیگر بیسار سخت تر است و باید با حساسیت بیشتری انجام شود.

برخی از افراد که به پوست چرب دچار هستند، انواع روغن ها و پمادها را برای مراقب از پوست خود استفاده می کنند اما این اقدام مشکل گشا نیست و برعکس باعث می شود تا پوست حساس تر و بعضا چرب تر شود.در ادامه این گزارش به ۷ روغن اشاره شده است که مصرف آن برای افرادی که پوست چرب دارند توصیه نمی‌شود زیرا نه تنها از پوست آنها مراقبت نمی کند بلکه نتیجه عکس می دهد:

روغن نارگیل

روغن‌های سنگین‌تر و غنی از اسیدهای چرب، مرطوب‌کننده‌های فوق‌العاده‌ای هستند، اما می‌توانند برای پوست‌های حساس تحریک‌کننده باشند، به همین دلیل است که استفاده موضعی از روغن های نارگیل برای افرادی که پوست چرب دارند پیشنهاد نمی شود.

روغن گرفته شده از دانه کاکائو

روغن هایی که از دانه کاکائو گرفته می شود دارای آنتی اکسیدان های محافظ پوست و همچنین اسیدهای چرب هستند، به همین دلیل این روغن می تواند برای پوست های چرب، به خصوص روی صورت، بیش از حد باعث مسدود شدن منافذ شود.

روغن کنجد

روغن کنجد نیز از این مورد مستثنی نیست اما نسبت به موارد دیگر ضرر کمتری برای پوست های چرب دارد بسیاری از پوست های چرب به روغن کنجد واکنش نشان می دهند و باعث حساسیت های پوستی می شوند.با این وجود پیشنهاد می شود که اگر پوست چربی دارید، قبل استفاده از روغن کنجد، مقداری از آن را روی پوست خود امتحان کنید و پس از گذشت چند ساعت اگر دچار حساسیت نشدید، مصرف آن را ادامه دهید.

روغن جوانه گندم

جوانه گندم در صورتی که در سالاد یا غذا استفاده شود، برای جوانی پوست و طراوت آن بسیار مفید است اما روغن گرفته شده از آن به پوست و موهای چرب بیشترین آسیب را می رساند.

روغن هسته زرد آلو

به طور کلی روغن هایی که در آنها از اسید اولئیک استفاده شده باشد برای پوست های چرب واکنش منفی دارند چرا که این نوع از اسیدها در دسته اسیدهای چرب هستند به غیر از روغن هسته زردآلو، مقداری از این روغن در روغن زیتون، آواکادو و بادام شیرین نیز استفاده شده است.

تشخیص ماهی ناسالم از طریق ظاهر آن

با دقت کردن به ظاهر ماهی و توجه کردن به نشانه‌های ماهی خراب، به راحتی می‌توانید ماهی ناسالم و مسموم را از ماهی سالم تشخیص دهید.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، گوشت ماهی مانند گوشت مرغ یک منبع کم کالری و سرشار از پروتئین است و رژیم غذایی سالمی محسوب می‌شود، اما فواید ماهی از دیگر انواع گوشت بیشتر است. ممکن است بعضی از ماهی‌ها به دلیل شرایطی که وجود داشته است؛ خاصیت نداشته باشند و حتی برای بدن مضر هم باشند؛ بنابراین بسیار مهم است که علائم را بشناسید که به شما کمک می کند تا بفهمید کدام ماهی تازه نیست.

حتی ممکن است بعضی از این ماهی‌ها علاوه بر این که کهنه هستند، یک باکتری مضر یا انگل هم داخل شان وجود داشته باشد. اما چگونه باید متوجه آن شد تا از بیماری‌ها جلوگیری کرد؟ در این مطلب در این باره توضیح خواهیم داد.

اگر ماهی چشمان ابری مانند داشت، هرگز آن را نخورید

به چشمان ماهی نگاه کنید، اگر متوجه شدید که چشمان ماهی کاملاً سفید و ابر مانند است و شفاف نیست، بهتر است که سریعا آن را دور بیندازید. همیشه ماهی را همراه با سر خریداری کنید تا بتوانید چشمانش را ببینید.

چشمان ماهی باید کاملاً تمیز و شفاف باشد، اما چشم‌های تیره و ابری مانند نشان دهنده این است که آبی که ماهی در آن زندگی می کرده، کیفیت پایینی داشته و حتی ممکن است حاوی باکتری و انگل نیز بوده باشد. معمولاً مواد مغذی موجود در این ماهی زیاد نیست و شاید حتی پیر هم باشد.

از طرفی به آب شش، پوست و گوشت ماهی هم دقت داشته باشید و کیفیت آن را بسنجید. می توانید یک طرف بدن ماهی را به آرامی فشار دهید که در چنین حالتی گوشت باید دوباره سریع به حالت اول برگردد، یعنی ماهی تازه است، اما اگر زیاد طول بکشد، یعنی ماهی تازه نیست.

رنگ آبشش باید قرمز باشد

اگر آبشش بنفش یا قهوه‌ای بود، یعنی ماهی خیلی پیر است. همچنین استخوان‌ها و مهره‌های ماهی را هم نگاه کنید که شکستگی نداشته باشد. ماهی تازه باید بویی شبیه به بوی دریا داشته باشد. اگر بوی آمونیاک می‌دهد، باید به دنبال خرابی‌ها بگردید.

مراقب مسمومیت ماهی باشید

در بالا علائمی را به شما معرفی کردیم که نشان می‌دهد ماهی تازه است یا خیر. همچنین باید مراقب ماهی سمی هم باشید. سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توضیح می‌دهد که دو نوع اصلی از مسمومیت ماهی وجود دارد که یکی از آن‌ها در آب‌های گرم اتفاق می‌افتد و معمولاً در مناطق شرجی بیشتر است و بهتر است که خیلی از این نواحی ماهی تهیه نکنید.

نوع دیگر مسمومیت زمانی اتفاق می‌افتد که هیستامین بسیار زیادی بعد از نگهداری نامناسب؛ از ماهی آزاد بشود. ماهی که چنین سمی داخل خودش داشته باشد، معمولاً طعم خیلی تیز، شور و یا خیلی تندی دارد.

بیماری حاصل از ماهی خطرناک تر از بیماری های دیگر است

بسیاری از ما به دلیل فواید ماهی بدون نگرانی از آن استفاده می کنیم، اما بعضی از افراد در معرض خطر زیادی هستند. کودکان در سنین پایین، افراد بالای ۶۵ سال خانم‌های باردار و افرادی با مشکل سیستم ایمنی؛ در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های حاصل از ماهی هستند. پس نباید در استفاده از گوشت ماهی هم زیاده روی کرد. پس اگر در مورد مصرف غذاهای دریایی نگران هستید یا بیماری دارید و نمی‌دانید که باید ماهی بخورید یا خیر حتما از پزشک خود مشورت بگیرید.

آیا به میزان کافی در طول روز فیبر مصرف می کنید؟

فیبرغذایی، اجزای گیاهی دست نخورده و غیر قابل هضم توسط آنزیم‌های گوارشی می‌باشد که به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم بندی می‌شود.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیما به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت فیبرغذایی، اجزای گیاهی دست نخورده و غیر قابل هضم توسط آنزیم‌های گوارشی می‌باشد. به عبارت دیگر کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم و لیگنین که بخشی از ترکیبات دست نخورده گیاهان می‌باشند فیبر نامیده می‌شوند.

فیبرعملکردی، کربوهیدرات غیر قابل هضم است که از گیاهان استخراج و یا ساخته می‌شود.

بسیاری از مطالعات حیوانی بیان داشته‌اند که بسیاری از فیبرهای ویسکوز باعث افزایش جذب مواد معدنی می گردند. اما به هرحال در یک مطالعه دیده شده است، زمانیکه ۱۲ گرم در روز سبوس به غذا افزوده گردد، جذب آهن ۵۱ تا ۷۴ درصد کاهش می‌یابد که این کاهش به دلیل حضور فیتات نیست.

غلظت کلسترول سرم می‌تواند توسط فیبرهای غیرمحلول نظیر سلولز و لیگنین و نیز توسط فیبرهای محلول پکتین و پسلیوم تحت تاثیر قرار گیرد. مکانیسم عمل آن‌ها از طریق اتصالشان به اسیدهای صفراوی مشتق شده از کلسترول در مدفوع و افزایش دفع آن‌ها در نتیجه کاهش جذب چربی‌ها می‌باشد.فیبرغذایی توسط باکتری‌های موجود در روده به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر (Short Chain Fatty Acid: SCFA) تخمیر می گردند که می‌توانند منجر به کاهش چربی خون گردند.

دریافت کافی برای فیبر ۳۸ گرم در روز برای مردان و ۲۵ گرم در روز برای زنان ۵۰-۱۹ ساله تعیین گردیده است.

توصیه‌های دریافت فیبر برای بزرگسالان بیشتر از ۵۱ سال ۲۱ گرم در روز برای زنان و ۳۰ گرم در روز برای مردان می‌باشد. نیاز به دریافت فیبر در افراد مسن کاهش می‌یابد، زیرا متوسط دریافت انرژی با افزایش سن کاهش می‌یابد.

منابع فیبرشامل سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل (مثل نان سبوس دار) و حبوبات است که طبق هرم غذایی همه افراد سالم باید به مقدار مشخص از گروه‌های هرم مصرف کنند تا میزان فیبر توصیه شده در طول روز را دریافت کنند.

فیبرها به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم بندی می‌شود.

هر دو نوع فیبر تاثیرات مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش و کاهش خطرات برخی بیماری‌ها دارند.

نقش فیبر درعملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر می‌باشد. فیبرهای نامحلول نظیر سلولز ظرفیت جذب آب مواد غیر قابل هضم را افزایش می‌دهند.

این امر منجر به افزایش حجم مدفوع، دفعات اجابت مزاج در روز و کاهش زمان عبور مواد غذایی از روده می گردد.

فیبرهای محلول با تشکیل ژل سبب آهسته نمودن زمان عبور مواد از دستگاه گوارش شده و از طریق اتصال با سایر مواد مغذی نظیر کلسترول و مواد معدنی میزان جذب آن‌ها را می کاهند.

نقش فیبر در عملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر می‌باشد. فیبرهای غیرقابل هضم دارای نقش‌های فیزیولوژیکی مهمی در بدن انسان می‌باشند.

فیبرهای نامحلول نظیر سلولز ظرفیت جذب آب مواد غیر قابل هضم را افزایش می‌دهند. این امر منجر به افزایش حجم مدفوع، دفعات اجابت مزاج در روز و کاهش زمان عبور مواد غذایی از روده می گردد.

فیبرهای محلول با تشکیل ژل سبب آهسته نمودن زمان عبور مواد از دستگاه گوارش شده و از طریق اتصال با سایر مواد مغذی نظیر کلسترول و مواد معدنی میزان جذب آن‌ها را می کاهند.

فیبرهای غیرقابل جذب ویژه که توسط باکتری‌های روده تخمیر می‌شوند، منجر به تحریک جذب روده‌ای و حفظ تعدادی از مواد معدنی نظیر کلسیم، منیزیوم، روی و آهن می گردند.

بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که مصرف فیبر ویسکوز (مانند صمغ و پکتین) جذب روده‌ای کلسیم، منیزیم، آهن و یا روی را مختل نمی کند.