**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**USE E ABUSE DO PODER DAS FIBRAS**

 **Você sabe o que são e para que servem as fibras?**

**As fibras são definidas pelos médicos como os componentes não-digeríveis dos vegetais. Por isso podem não parecer muito importante. Mas, na verdade, elas são indispensáveis para nossa saúde: é através das fibras que os nutrientes são distribuídos pelo nosso corpo. Além disso, as fibras facilitam a digestão, previnem doenças gastro-intestinais e ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue, o que diminui o risco de doenças cardiovasculares.**

**Com tantas vantagens, que tal fazer das fibras uma parte obrigatória de sua dieta? Conheça alguns alimentos ricos em fibras, e aproveite!**

** Frutas gordurosas como o coco e o abacate.**

** Grãos como a aveia, o feijão, o grão de bico e o centeio.**

** Castanhas e amendoins.**

** Verduras como o brócolis e o espinafre.**

** O milho e seus derivados.**

** Frutas como a laranja, a pêra, a amora, a maçã e a uva.**

** As passas de frutas**

[***www.terra.com.br/dicas/saúde***](http://www.terra.com.br/dicas/sa%C3%BAde)

**As Fibras E Sua Importância Na Alimentação**

**Fibras são, na sua grande maioria, hidratos de carbono complexos, de difícil digestão. Apesar de conterem açúcares na sua constituição, estes não conseguem ser absorvidos e passar para o sangue. Daí sua grande vantagem para os diabéticos! Presentes nas hortaliças, nas leguminosas e principalmente nos cereais integrais (arroz, trigo, centeio, aveia, etc), além de algumas frutas como pêra e maçã. São importantes para a manutenção da flora (sintetiza vitaminas) e funcionamento intestinal. Quando ingeridos, saciam a fome.**

***www.cavs.org.br***