



CHẤT XƠ

Chất xơ là gì?

Chất xơ được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc thực vật như trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt. Thật không may, hầu hết mọi người không nhận được lượng chất xơ khuyến nghị mỗi ngày (25-35 g mỗi ngày, tùy thuộc vào độ tuổi và giới tính).

Lợi ích của chất xơ là gì?

Ngoài việc giảm mức cholesterol trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, chất xơ còn giúp kiểm soát cân nặng. Chất xơ được tiêu hóa chậm, mang lại cho chúng ta cảm giác no, hoặc cảm thấy no. Thực phẩm giàu chất xơ có thể cải thiện tiêu hóa và thậm chí giúp quản lý lượng đường trong máu.

Thực phẩm nào chứa chất xơ?

Các sản phẩm từ ngũ cốc và lúa mì nguyên hạt như gạo lứt, mì ống làm từ lúa mì nguyên hạt và bánh mì nguyên hạt có nhiều chất xơ hơn các loại ngũ cốc tinh chế như gạo trắng và bánh mì trắng.

Các loại chất xơ

- **Chất xơ hòa tan:** hòa tan trong nước (hấp thụ nước) và làm chậm quá trình tiêu hóa, khiến bạn cảm thấy no lâu hơn. Tìm thấy trong yến mạch, đậu, đậu lăng, các loại hạt, táo và quả mọng.
- **Chất xơ không hòa tan:** không hòa tan trong nước và không dễ bị cơ thể phân hủy. Một chất làm phòng và giúp giảm táo bón. Được tìm thấy trong ngũ cốc nguyên hạt và các sản phẩm từ lúa mì nguyên hạt (gạo lứt, bánh mì nguyên cám) và rau (rau lá xanh đậm, cà rốt).

THỨC ĂN	Kích thước khẩu phần	CHẤT XƠ
Đậu lăng, đã nấu chín	½ chén	7,8 g
3 chén đậu cúc, đã nấu chín	½ chén	7,7 g
Đậu đen, đã nấu chín	½ chén	7,5 g
Bắp rang bơ	3 chén	5,8 g
Đậu đỏ, nấu chín		5,7 g
Bông cải xanh, nấu chín	1 cốc	5,2 g
Trái bơ	½ chén	5,0 g
Cà rốt, nấu chín	1 cốc	4,8 g
Táo, còn vỏ	1 lượng trung bình	4,8 g
Quýt	1 cốc	3,5 g
Hạt hạnh nhân	1 oz	3,5 g
Chuối	1 lượng trung bình	3,2 g

Uống nhiều nước khi ăn nhiều chất xơ. Chất xơ hấp thụ nước trong ruột; Nếu không tiêu thụ đủ nước, điều này có thể gây đầy hơi và táo bón.

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org)