



La fibra ti aiuta ad andare al gabinetto e mantiene regolari i movimenti intestinali. La fibra si trova solo nei cibi derivati dalle piante, come frutta e verdura.

Si consiglia di consumare cinque porzioni di verdura e due porzioni di frutta tutti i giorni.

Consistenza di 1 porzione di verdura (1 vegetable serving size):

- patata di dimensioni medie
- ½ tazza (“cup” secondo il sistema di misurazione anglosassone) di verdura cotta
- 1 tazza di insalata

Consistenza di 1 porzione di frutta (1 fruit serving size):

- 1 frutto fresco di dimensioni medie
- 1 tazza di frutta inscatolata (tagliata a cubetti)
- 1-2 cucchiaini (“tablespoon” secondo il sistema di misurazione anglosassone) di frutta essiccata

Aumenta l’assunzione di fibra mangiando

(Increase your fibre intake by eating):

frutta con la buccia

pane integrale, pane con semi di cereali interi o pane bianco ad alto contenuto di fibra

cereali ad alto contenuto di fibra (es. muesli, uvetta passa, Weet-Bix, crusca d’avena, avena sgranata)

frutta secca (noci) per uno spuntino

Nota (Note): Limita l’assunzione di crusca non lavorata a 2 cucchiaini al giorno. Infatti non fa bene mangiarne di più in quanto può ridurre l’assorbimento di importanti sostanze nutritive.

Integratori di fibra (Fibre supplements)

Gli integratori di fibra si possono usare se non riesci a consumare fibra a sufficienza secondo i suggerimenti che precedono. Prima di usare un integratore di fibra, interpellare il medico di famiglia o il dietologo.