Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Udhëzues për ushqimet me fibra të larta

Ky informacion shpjegon se çfarë është fibra. Gjithashtu rendit ushqimet që janë të pasura me fibra, madhësinë e porcionit të tyre dhe sasinë e fibrave në një porcion.

Çfarë është fibra dhe pse është e mirë për shëndetin tuaj?

Fibra është një përbërës i rëndësishëm i dietës suaj sepse mund t'ju ndihmojë:

- Të ruani rregullsinë e zorrëve (evakuimin) dhe të parandaloni kapsllëkun (duke pasur më pak jashtëqitje se zakonisht).
- Ul kolesterolin (një lloj yndyre dylli e prodhuar nga trupi).
- Zvogëlon rrezikun e problemeve shëndetësore. Disa shembuj janë diabeti, sëmundjet e zemrës dhe mbipesha (prania e një sasie të lartë dhe të dëmshme të yndyrës trupore).

Ushqimet me bazë bimore janë burimet më të mira të fibrave. Frutat, perimet, drithërat e plota, bishtajoret (si fasulet e kuqe dhe të zeza), arrat dhe farat ju sigurojnë fibrat që ju nevojiten.

Sa fibra ju nevojiten në ditë?

Para se të rrisni konsumin e fibrave në dietën tuaj, konsultohuni me mjekun tuaj për të përcaktuar sasinë që është më e mira për ju. Nevojat tuaja për fibra varen nga nevojat tuaja ditore për kalori (numri i kalorive që trupi juaj ka nevojë në ditë). Gratë zakonisht kanë nevojë për rreth 25 gramë fibra në ditë. Burrat kanë nevojë për rreth 35 gramë fibra në ditë.

Lista e ushqimeve që janë burime të mira të fibrave

Përdoreni këtë tabelë për t'ju ndihmuar të zgjidhni ushqime që janë burime të mira të fibrave. Në krye të listës janë ushqimet që janë shumë të pasura me fibra.

Sasia e fibrave në një porcion	Ushqimi	Masa e servirjes
7 ose më shumë gramë	Avokado	1 i mesëm
	Angjinare	1 i mesëm
	Kokos i tharë, i grirë	1 filxhan
	Fiq të thatë	10
	Pjeshkë të thata	10
	Mjedra ose manaferra, të freskëta	1 filxhan
	Bizele të ndara jeshile dhe të verdha, të gatuara	½ filxhan
	Bajame, të plota	½ filxhan
	All Bran® Cereal	½ filxhan
	Kashi® GO LEAN® Crunch Cereal	½ filxhan
	Fiber One® Cereal	½ filxhan
	Qiqra (fasule garbanzo)	⅔ filxhan
	Thjerrëza, të gatuara	½ filxhan
	Fasule mung, të ziera	½ filxhan
	Fasule të zeza, të gatuara	½ filxhan
	Fistikë	½ filxhan
6 deri në 7 gramë	Kungull i gatuar me lis	1 filxhan
	Dardha ose dardha aziatike (me lëkurë)	1 filxhan
	Kumbulla të thata	10
	Fasule të kuqe të gatuara, fasule pinto, fasule të zeza, fasule veriore ose fasule blu të errët	½ filxhan
	Raisin Bran® Cereal	1 filxhan

	Drithëra gruri të grirë	1 filxhan
	Wheat Chex™ Cereal	½ filxhan
4 deri në 5 gramë	Mollë (me lëkurë)	1 e mesme
	Boronica të freskëta	1 filxhan
	Rrush pa fara	½ filxhan
	Mango	1 e mesme
	Rrush i thatë	⅔ filxhan
	Kungull dimëror, i gatuar	½ filxhan
	Fara Chia	1 lugë gjelle
	Quaker® Corn Crunch Cereal	½ filxhan
	Bukë pite integrale	1 copë (8 inç)
4 gram	Edamame (sojë)	½ filxhan
	Perime të përziera, të gatuara nga të ngrira	½ filxhan
	Farë liri, e bluar	2 lugë gjelle
	Bollgur, i gatuar	1 filxhan
	Quinoa, e gatuar	½ filxhan
	Arra, të grira	½ filxhan
3 deri në 4 gramë	Panxhar, i gatuar	1 filxhan
	Boronica	1 filxhan
	Lakra Brukseli	1 filxhan
	Bishtajat	1 filxhan
	Fara shege	½ filxhan
	Patate e bardhë ose e ëmbël	1 e mesme
3 gram	Bamje	1 filxhan
	Portokall	1 i mesëm

	Pastinak	½ filxhan
	Luleshtrydhe	1 filxhan
	Bulgur	⅓ filxhan
	Elb i perlazuar, i gatuar	½ filxhan
	Spageti me grurë të plotë	½ filxhan
	Banane	1 e mesme
	Brokoli ose lulelakra, të gatuara	½ filxhan
	Nektarinë ose pjeshkë	1 e mesme
	Spinaq ose lakër, e gatuar	⅔ filxhan
	Rrepë	1 e mesme
	Kuskus, makarona ose spageti (të bardha), të gatuara	1 filxhan
	Total® Cereal	½ filxhan
	Wheaties® Cereal	½ filxhan
	Embrion gruri	¼ filxhan
	Bukë me drithëra të plota	1 fetë
	Karrotë, e papërpunuar	1 e mesme
	Misër	½ filxhan
	Kiwi	1 e mesme
	Kunguj të gatuara ose të gjalla	½ filxhan
	Oriz kafe ose i egër	¼ filxhan

Nëse keni pyetje ose shqetësime, kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor. Një pjesëtar i kujdesit shëndetësor do t'ju përgjigjet nga e hëna në të premte nga 9 e mëngjesit deri në 5 e pasdites Jashtë këtyre orareve, mund të lini një mesazh ose mund të flisni me një ofrues tjetër të MSK. Në telefon do të ketë gjithnjë një mjek ose infermier. Nëse nuk jeni të sigurt si të kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center