



स्वास्थ्य आहरबाट खानामा पाईने फाइबरको वृद्धिको लागि पाँच कारणहरू

मिटाभिन र खनिज (मीनीरलस) बाहेक खानामा पाईने फाइबर हाम्रो शरीरमा चाहिने आर्को आवश्यक पौष्टिक तत्व हो, जसले हाम्रो शरीरलाई स्वास्थ्य कायम राख्दछ । खानामा पाईने फाइबर सामान्य खानेकुराहरूबाट पाउन सकिन्छ जस्तै गहुँबाट बनेको खाना, हरियो सागसब्जी र फलफूलहरू । एक सामान्य मान्छेलाई, शरीर स्वास्थ्य बनाई राख्नको लागि २५ ग्राम फाइबरको आवश्यकता पर्ने सुझाउ दिइन्छ । तल उल्लेखित नितम् पाँचवटा कारणहरू छन् जसबाट तपाईंले आफू र आफ्नो घरपरिवारको लागि दैनिक खानेकुराहरूबाट फाइबर पाउनु हुनेछ ।

पहिलो : फाइबरको मात्रा पर्याप्त भएको खानाले अघाउने सन्तुष्टी दिलाउनु को साथै चाडो भोक नलाग्ने बनाउँछ । जसले गर्दा मोटोपन हुने जस्ता समस्या सजिलै छुटकारा पाउन सकिन्छ । यसको मात्रा पाउनको लागि समान प्रकृतिको खानेकुरामा छानेर खान सकिन्छ, जस्तै सेतो रडको चामलको साट्टामा सैरो रडको चामल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

दोस्रो : खानामा फाइबरको मात्रा पर्याप्त भएको खानाले मुटुको रोग र स्ट्रेक हुनुबाट बचाउँछ । घुलनशील फाइबर, जौबाट बनेको खानाहरू, गोजागुडी र फलफूलहरू कम बोसो भएको खाना हो जसले हाम्रो रगतको नलीमा हुने बोसोलाई कम गराउन सहायता गर्दछ ।

तेस्रो : जो मानिसले ज्यादा फाइबर भएको खाना नियमित सेवन गर्दछ त्यो मानिसलाई आन्द्राको क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ । फाइबरमा पाईने अपचनिय सामग्रीको कारणले पेटमा दिशा र क्यान्सर बनाउने मैलाहरूलाई बाहिर निकाल्ने काम गर्दछ । कोही अध्ययनले यस्तो सुझाउ गरेको छ कि **fermented fiber** ले हाम्रो आन्द्रामा उच्चत/pH value को उत्पादन गराउँछ त्यसैले गर्दा आन्द्राको क्यान्सर हुने जोखिमलाई कम गर्दछ ।

चौथो : फाइबरले हाम्रो पेटलाई राम्रो बनाई पाचन शक्तीमा बृद्धि गराउँछ । यसले कब्जीयत, हेमोरोइड र डाईअरकुलाइटीस हुनुबाट रोक्नुको साथै कम गराउँछ । पर्याप्त घुलनशील फाइबर भएको खानाहरू **cereal bran**, सागसब्जीहरू र फलफूलहरू हुन् । यसले दिशालाई नरम बनाई दिशा गर्ने कमलाई सजिलो बनाउँछ ।

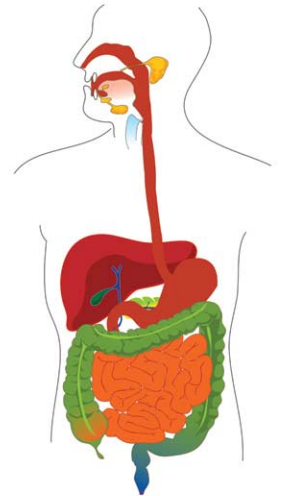
पाँचौ : फाइबरले हाम्रो शरीरमा उल्टोकोजलाई ढीलो शोषण गराउनमा सहायता गर्छ, त्यसैले मधुमेह रोग भएका मानिसहरूलाई चिनीको मात्रा कम गराउन मद्दत गर्दछ ।

आहार विशेषज्ञको टिपस

- बिस्तारी बिस्तारी वा हप्ता दिन भित्रमा आफ्नो खानामा फाइबरको मात्रा बढाउँदै जाने र (GI distress) बाट टाढा हुने ।
- फाइबरको साथै बडी मात्रामा पानी पिउने, सो गर्नाले सारो दिशा हुनुबाट रोक्दछ ।
- विभिन्न थरीका खानाहरू जस्तै गहुँ, फलफूल सागसब्जी, र गोजागुडीहरू खाई फाइबरको मात्रा बढाउने ।

सिफारिश :

- आम मानिसको लागि २५ ग्राम फाइबर
- साना बच्चाहरूको लागि ५ ग्राम फाइबर



गहूँको अनाज	फाइबरको ग्राम	फलफूल	फाइबरको ग्राम	सागसब्जी	फाइबरको ग्राम	गोजागुडीहरू	फाइबरको ग्राम
पाकेको एक कटौरा सैरो चामल	४.५	एउटा मध्यम ख्याउ	४.४	आधा कटौरा पाकेको हरियो फलकोबी	२.६	आधा कटौरा पाकेको मटमास	५.२
गहूँको रोटीको एक हिस्सा	३.४	एउटा मध्यम केरा	३.९	आधा कटौरा पाकेको मकै	२.०	आधा कटौरा पाकेको राजमाको गोजा	६.५
१/३ कटौरा जौको आटा	२.७	सुकाएको आलुबखडा ३ वटा	२.०	आधा कटौरा पाकेको हरियो केराउ	४.४	आधा कटौरा पाकेको मुङ्गको गोजा	७.७

Contact Information

United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
 Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
 Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
 Kuwn Tong, Kowloon Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk UCN Website: www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk

स्रोत: स्वास्थ्य संवर्धन केन्द्र, हङकङ