

Diet Chất Xơ



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS

➔ **Chất xơ** là một loại carbohydrate có trong trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Bổ sung chất xơ vào chế độ ăn uống có thể giúp giảm táo bón, tiêu chảy, bệnh trĩ và viêm túi thừa ruột.

5 Lợi ích của chế độ ăn nhiều chất xơ

- ➔ Giảm lượng cholesterol
- ➔ Hỗ trợ giảm cân (giúp bạn cảm thấy no lâu hơn)
- ➔ Đối với bệnh nhân tiểu đường: giúp kiểm soát lượng đường trong máu
- ➔ Đối với người không mắc bệnh tiểu đường: giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2
- ➔ Cải thiện tình trạng táo bón và khó chịu do bệnh trĩ



Thực phẩm có nhiều chất xơ

Trái cây

Táo, quả mọng, cam, lê, mận khô, bơ

Rau củ

Đậu xanh, cà rốt, dưa chuột, rau bina, cà chua

Các loại đậu

Đậu thận, đậu lăng, đậu đen

Ngũ cốc

Yến mạch, gạo lứt, các sản phẩm từ lúa mì nguyên cám

Các loại hạt

Hạnh nhân, hạt hướng dương, đậu phộng, hạt lanh

Thực phẩm bổ sung chất xơ

Metamucil, Citrucel, Benefiber, Fibercon

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | 📠 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com