



UME: EDMÉA LADEVIG

ANO: 8º D, E

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

PROFESSOR: Marcelino Souza

Nome do Aluno: _____

Fibras alimentares são essenciais, mas não são nutrientes?

As fibras alimentares não fornecem nutrientes para o organismo, entretanto são um elemento essencial na dieta.

As fibras, que formam o esqueleto dos vegetais, consistem de celulose de vegetais e outros elementos na alimentação que não conseguimos digerir.

As fibras são um paradoxo porque não alimentam, mas são essenciais à saúde. Elas previnem doenças graves e até podem ajudar no emagrecimento. Dietas com quantidades suficientes de fibras regularizam o funcionamento do intestino e evitam prisão de ventre e outros problemas. Entretanto, o consumo exagerado de fibras pode dificultar a absorção de alguns minerais.

Alimentos ricos em fibras são frutas, vegetais, pão integral, nozes, legumes, cereais integrais e farelos são fontes de fibras. A dieta ocidental tem sido pobre em fibras, em consequência da produção em massa de alimentos refinados associada ao consumo crescente de carne vermelha. Isto causou a disseminação de algumas das chamadas "doenças da civilização", como a constipação intestinal, a diverticulose e a diverticulite, as hemorroidas, os problemas cardiovasculares e o câncer de cólon.

O Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos recomenda a ingestão diária de 30 gramas de fibras. O brasileiro das grandes cidades ainda está longe desta meta, pois segundo dados do Estudo Nacional de Despesa Familiar (Endef), do IBGE, o consumo médio de fibras por pessoa em São Paulo, Rio de Janeiro e Porto Alegre é de aproximadamente 20 gramas.

<http://www.copacabanarunners.net/fibra.html>

As questões número 1, 2, 3 e 4 são sobre o texto acima.

1. Por que a falta de fibras alimentares faz mal à saúde?
2. Que parte do corpo é diretamente beneficiada quando ingerimos corretamente as fibras alimentares?
3. Que tipo de alimento é rico em fibras alimentares?
4. O consumo de fibras alimentares de forma adequada pode prevenir alguns tipos de doenças? Quais?
5. Qual é a importância dos dentes e da mastigação para nossa saúde?
6. O nadador norte-americano Michael Phelps oito vezes medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim, gasta por dia 12.000 Calorias de energia. Que tipo de alimento ele pode comer para poder ter tanta energia?
7. Explique a frase: " Você é o que você come".

8. Relacione a primeira coluna com a segunda:

01. Principal fonte de energia do corpo humano
02. Lipídio que faz mal ao coração
03. Local do seu corpo onde ocorre a digestão
04. A maioria dos nutrientes é absorvida neste lugar
05. Trituram os alimentos
06. Alimentos ricos em Lipídios de origem animal
07. Onde são formadas as fezes
08. Participam da formação da pele, músculos, unhas e cabelos.
09. Alimentos ricos em Lipídios de origem vegetal
10. Alimentos ricos em vitaminas e sais minerais

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Proteínas |
| <input type="checkbox"/> | Frutas e Verduras |
| <input type="checkbox"/> | Dentes |
| <input type="checkbox"/> | Óleos e abacate |
| <input type="checkbox"/> | Carne e leites |
| <input type="checkbox"/> | Carboidratos |
| <input type="checkbox"/> | Intestino Grosso |
| <input type="checkbox"/> | Colesterol LDL |
| <input type="checkbox"/> | Sistema Digestório |
| <input type="checkbox"/> | Intestino Delgado |