

## Ki Sa Ke ou Konnen de Manje ki Gen Fib Ladan Yo?<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>

Fib Genyen anpil non. Yo te konn rele yo, manje pay, kounye-a, yo rele yo manje ki gen fib. Kelkeswa jan yo rele yo, manje ki gen fib empòtan pou sante moun. Li plis pou-w ka konprann.

### Ki sa ki Manje Ki gen Fib?



Fib, se yon non ke yo anplwaye anjeneral, pou diferan tip manje ki gen Kaboidrat ladan-yo e ke ko nou nou paka dijere. Pa ekzamp, fil seleri ak gress frèz, fèt ak fib.

### Ki Kote Ke Nou ka Jwenn Fib?

Ou kapab jwenn fib yo, natirèlman nan anpil plant ki bay manje, tankou gress yo, legim, fwi. Fwi ak legim ke ou ka manje ak tout po yo, epi gress yo tou se yon bon sous pou jwenn fib. Ou kapab ajoute fib nan manje tou, oubyen ou kapab jwenn yo nan fom sipleman.

Pou ou genyen bon sante, se empòtan ke ou manje tout kalite manje ki sòti nan jaden, chak jou.

### Poukisa Nou Bezwèn Fib Yo?



Anpil tip fib yo empòtan pou lasante moun, piske yo ede nou:

- pa manje twòp, pou ou vin gwo, kapab ede-w kont konstipasyon, emoroyid ak divetikuloz
- kenbe kolesterol ou a yon nivo nòmal, kapab ede-w redwi risk pou ou gen pwoblèm sante.
- kontwole nivo glikoz (sik) ki nan ko-w, kapab ede-w kontwole ak redwi risk pou ou genyen diabèt.

Fib yo tou, kapab ede-w kontrole pwa ko-w. Lè ou manje anpil manje ki genyen anpil fib ladan yo, li kapab ede-w viv pi lontan. Lè ou ranplase manje ki genyen anpil grès ak sik pa manje ki genyen anpil fib ladan yo, ou kapab redwi kalori ke ou konsome.

- 
1. This publication is FCS8689-Hai, one of a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida. First published: June 2001. Revised: January 2003. Reviewed by Linda Bobroff, PhD, RD, LD/N, associate professor, Department of Family, Youth and Community Sciences. Translated by: Ducrepin Fleurinord. Translation reviewed by: Jeanelie Gilles, MA, ABD, Dept. of Romance Languages & Literatures. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>
  2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, coordinator, Educational/Training Programs, Department of Family, Youth and Community Sciences, Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, 32611.

## Konbyen Fib Nou Bezwén?

Kantite fib ke nou bezwen chak jou depan de konbyen kalori nou manje. Men kék konsey:

Men yon ekzamp tablo kijan pou nou konsome fib yo	gram fib pou yo manje chak jou
<b>Ti gason</b>	
1-3 zan	19
4-8 zan	25
9-13 zan	31
14-18 zan	38
<b>Tifi</b>	
1-3 zan	19
4-8 zan	25
9-18 zan	26
<b>Gason</b>	
19-50 zan	38
51+	30
<b>Fi</b>	
19-50 zan	25
51+	21
Ansent	28
Bay timoun tete	29

## Kijan Pou mwen Fe Genyen Ase Fib?

Men kék fason ke ou kapab ajoute fib nan dièt ou:

- Li etikèt ki sou manje ou achte pou ou konnen kilès ki gen fib ladan yo.
- Prepare manje ou ak legim, yo gen anpil fib ladan yo! Jwi tout



kalite legim ke ou renmen epi, fè eksperyans ak lòt legim nouvo.

- Chwazi omwen 2 ou 3 plat manje ki gen gress ladan yo, chak jou. Cheche pwodwi ki genyen gress ladan yo nan lis engredyan ke ou ap fe manje-w.
- Kòmanse jounen ou ak yon bòl sereal. Mete fwi ki sèk oubyen ki fèk koupe sou tèt bòl sereal la, pou -ou manje-l.
- Manje 5 fwa pajou, chak jou. Legim ak fwi ke ou kapab manje ak po yo ak gress, genyen anpil fib ladan-yo. Ji pa gen fib ladan-l. Fòk ou fè chwa-a nan mitan fwi ak legim yo, souvan.



Engredyan : Avwan antye, mayi moulen, farine blanch . . .

Lè ou ap ogmante fib nan manje ou:

- toujou sonje pou ou komanse dousman, pou anpeche ke ou genyen twop gaz nan vant ou, apre sa ajoute fib yo piti-piti.
- bwè omwen 6 a 8 vè fluid, chak jou.
- manje tout kalite manje.



## Kisa Nou ka di pou Siplement Fib Yo?

Li ta pi bon pou nou jwenn fib yo nan manje ke lè nou pran siplement. Paske, manje non sèlman bon pou manje, men yo genyen anpil sibstans empòtan pou bon sante ladan yo. Fib siplement yo, pa genyen benefis sa-a. Siplement yo koute chè. Si ou kwè ke ou bezwen yon siplement, se pou ou pale ak doktè ou dabo.