

FIBRA ALIMENTAR

Importância para a saúde e aplicações no mercado de alimentos



O QUE SÃO FIBRAS ALIMENTARES?

A ANVISA define na RDC 360/2003 que fibra alimentar “é qualquer material comestível que não seja hidrolisado pelas enzimas endógenas do trato digestivo humano”.

Os carboidratos complexos que não são digeridos, mas são excretados do corpo, são chamados de fibra alimentar. A fibra é necessariamente de origem vegetal e extraída da parede celular das plantas.

Existem dois tipos de fibras: so-

lúvel e insolúvel. A solúvel dissolve-se na água ou em outros líquidos, enquanto a insolúvel não se dissolve. Ambos os tipos são importantes para a saúde de diferentes maneiras.

A fibra solúvel inclui gomas, mucilagens, pectina e algumas hemiceluloses. Estas fibras são encontradas em todos os tipos de grãos, como lentilhas, ervilhas e feijão, bem como aveia, cevada e algumas frutas e legumes, como maçãs, laranjas e cenouras. Outra fonte de fibras solú-

veis é a semente de psyllium (planta chamada *Plantago Ovata*).

A celulose, a lignina e o outras hemiceluloses são fibras insolúveis que proporcionam estrutura às plantas. Grãos integrais, como trigo e milho, e outros vegetais, como couve-flor e batata, são boas fontes de fibra insolúvel. As cascas de frutas e legumes também são fontes de fibras insolúveis, assim como o farelo de trigo, o bambu e, até mesmo, a beterraba.