

FEM SALUT

La Fibra Alimentària.

La fibra alimentària està present en diversos aliments d'origen vegetal que consumim habitualment. D'entre els més importants destaquem els cereals integrals, la fruita, les verdures, les hortalisses i les llegums.

La fibra no proporciona energia. Esta formada per polisacàrids o sucres compostos que són utilitzats pel nostre organisme per augmentar la mobilitat intestinal (moviment del budell) i la grandària del bolus fecal, fets que ajuden a evitar o a corregir l'estrenyiment i a prevenir algunes malalties, entre elles el càncer de colon.

La fibra produeix sensació de sacietat i per això és bo menjar-ne quan es vol controlar el pes.

La fibra regula l'absorció del sucres en el budell, fet pel que s'aconsella especialment a les persones diabètiques, i contribueix a evitar l'excés de colesterol.

La quantitat diària recomanada de fibra és la següent:

Adults: entre 20 i 35 g. (segons els casos).

Infants de més de tres anys d'edat: com a mínim una quantitat en grams que s'obté sumant 5 a l'edat que té l'infant; així per exemple un nen de 8 anys hauria d'ingerir, amb els aliments, 13 g. de fibra al dia.

Per facilitar la tria d'aliments que us procurin la quantitat necessària de fibra diària, tot seguit us diem la composició d'alguns dels més rics:

<u>Aliment</u>	<u>Fibra per 100 g. de part comestible crua</u>
Pa blanc (cuit)	4 g
Pa integral (cuit)	9 g.
Carxofa	1,5 g.
Tomàquet	1,5 g.
Enciam	1,5 g.
Patata (cuita)	2 g.
Mongeta tendra	3 g.
Llenties	4 g.
Pèsols	5 g.
Espinac	6 g.
Cigrons	6 g.
Albercocs, mandarina, taronja, cirera, maduixa, etc.	2 g.
Figues, plàtan	3 g.
Ametlles (sense closca)	14 g.



Desfilada Moda Infantil—Maig 2003

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA

El dia 19 d'abril es va inaugurar una exposició de fotos de Montse..... que, menció apart de la vessant artística, a molts de nosaltres ens va semblar entranyable per la seva contribució a la reflexió sobre el nostre patrimoni cultural i de formes de vida. En aquest sentit, recollim ací unes ratlles de l'autora:

"Quan vaig advertir que la porta del molí estava oberta i vaig empènyer per entrar-hi, vaig pensar que la vida allí dins s'havia detingut feia molt temps.

Una pel·lícula de pols i oblit cobria la maquinària, tot el contingut en el recinte, i vaig tenir una sensació estranya al contemplar el pas dels anys en uns segons.

Quasi era possible percebre l'aflicció amb que tot fou abandonat: els engranatges, les premses, el fluir de l'aigua ..., tot va quedar detingut un dia i jo estava allí contemplant una metàfora trista del progrés"

Montse Martín