



Club News

Columbia Court Club

October 2011 Page 1

High-Quality, High-Fiber Choices

Adding fiber to the diet can be as easy as choosing nutrient-rich foods—such as legumes, whole grains and fresh and frozen fruits and vegetables—while avoiding nutrient-poor choices, such as soft drinks and processed foods. Try these high-fiber options.

Grains

Barley, pearled, cooked	1 cup	6 g
Oats, old-fashioned, dry	.5 cup	4 g
Popcorn, air-popped	3 cups	4 g
Quinoa, cooked	1 cup	5 g
Rice, brown, cooked	1cup	4 g

Peas and legumes

Black beans, cooked	1 cup	15 g
Green peas, frozen	1 cup	14 g
Kidney beans, cooked	1 cup	16 g
Pinto beans	1 cup	15 g
Split peas, cooked	1cup	16 g

Berries

Blackberries, raw	1 cup	8 g
Raspberries, raw	1 cup	8 g
Strawberries, raw	1 cup	3 g

Nuts

Almonds	1 oz	4 g
Flaxseed	1 oz	8 g
Peanuts	1 oz	2 g
Sunflower seeds	1 oz	3 g
walnuts	1 oz	2 g

Fiber Choices for Active People

Benefits of Fiber

Besides keeping you “regular” why should you make sure you’re eating enough fiber?

- Fiber has a protective effect against cardiovascular disease in the overall pop. (IOM 2002; ADA 2008).
- Dietary and supplemental fiber (intakes of 20-27 grams per day [g/day] from whole foods or up to 20 g/day from supplements) may help with weight control (ADA 2008).
- There’s a clear association between a fiber-rich diet and a lower body mass index (BMI) (IFIC 2008).
- Many observational studies have found an association between high-fiber food consumption and reduced risk of type 2 diabetes (IFIC 2008; ADA 2008).
- Fiber-rich foods tend to be concentrated sources of cancer-fighting antioxidants, vita-

mins and minerals.

How Much Fiber?

The Institute of Medicine (IOM) recommends 14 g of fiber per 1,000 kilocalories (kcal) as an Adequate Intake (AI) for adults. This amount was derived from data on the relationship between fiber consumption and coronary heart disease risk. The U.S. Department of Agriculture recommends 25g/day for women and 38g/day for men (USDA 2010). See sources of fiber in chart.



Fiber for Athletes

If you’re an athlete or active person, there’s no need to eat excessive amounts of fiber. Instead, aim to consume the recommended AI for the general population (ADA, DC & ACSM 2009).

If you need to increase fiber intake to meet the AI, do so on a rest day or after workouts. You should also increase fiber gradually, and make sure you drink a lot of fluids. Pay careful attention to overall fluid intake in order to prevent dehydration and/ or constipation. Supplemental fiber should be avoided during activity and is not recommended during strenuous activity.

Your friends from Columbia Court Club wish you a safe

Happy
Halloween!

Help Wanted!

House Keeping

Part-time position— Mon.-Fri.— Aprox. 15 hrs a week.
Applications are available at front desk
If you have any questions feel free to call us at (841) 567-8827



Opciones de alta Calidad y alto contenido de Fibra

Añadiendo fibra a la dieta puede ser tan fácil como elegir alimentos nutritivos—como las legumbres, los cereales integrales, las frutas y vegetales frescas o congeladas—evitando al mismo tiempo alimentos de nutrientes malos, como las bebidas gaseosas y alimentos procesados. Pruebe estas opciones que contienen una alta porción de fibra.

Granos

Cebada, perlados, cocidos	1 taza	6 g
Avena, seco	.5 taza	4 g
Palomitas de maíz, inflado	3 tazas	4 g
Quinoa, cocido	1 taza	5 g
Arroz, café, cocido	1 taza	4 g

Chícharos y Legumbres

Frijol negro, cocido	1 taza	15 g
Chicharo verde, congelado	1 taza	14 g
Frijoles, cocidos	1 taza	16 g
Frijoles pinto, cocidos	1 taza	15 g
Chicharo, cocido	1 taza	16 g

Bayas

Moras, crudas	1 taza	8 g
Frambuesas, crudas	1 taza	8 g
Fresas, crudas	1 taza	3 g

Nueces

Almendras	1 onza	4 g
Semilla de lino	1 onza	8 g
Cacahuates	1 onza	2 g
Semillas de Girasol	1 onza	3 g
Nueces	1 onza	2 g

Noticias Del Club

Columbia Court Club

Octubre 2011

Opciones de Fibra para la Poblacion Activa

Beneficios de la Fibra

Además de mantenerse "regular" ¿por qué debería asegurarse de que está comiendo suficiente fibra?

- Fibra tiene un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares en la población en general.
- Fibra dietética y fibra en suplemento (la ingesta de 20-27 gramos al día de los alimentos enteros o hasta 20 g. Por día de los suplementos) pueden ayudar a controlar el peso. (ADA 2008)
- Hay una relación clara entre una alimentación alta en fibra y el índice de masa corporal más bajo (% de grasa = BMI) (IFC 2008)
- Muchos estudios observacionales han encontrado una relación entre el consumo de alimentos altos en fibra y la reducción de diabetes tipo 2. (IFIC 2008; ADA 2008)
- Alimentos altos en fibra tienden a ser fuentes concentradas de antioxidantes, vitaminas y minerales que luchan contra el cáncer.

¿Cuánta Fibra?

El instituto de medicina (IOM) recomienda 14 g de fibra por cada 1,000 kilocalorías (kcal) como un consumo adecuado para los adultos. Esta cantidad se derivó de los datos sobre la relación entre el consumo de fibra y el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria. El departamento de Agricultura de EE.UU. recomienda 25 gramos al día para las mujeres y 38 gramos al día para los hombres.



Fibra para los Atletas

Si usted es un atleta o una persona activa, no hay necesidad de comer cantidades excesivas de fibra. En cambio trata de consumir lo que es recomendado a la población general por el AI.

Si necesita aumentar el consumo de fibra para satisfacer la AI hágalo en un día de descanso o después de hacer ejercicio. Usted también debe aumentar la fibra en forma gradual, y asegúrese de beber muchos líquidos. Preste especial atención a el consumo de líquidos en general con el fin de prevenir la deshidratación y / o estreñimiento. Debe de evitar tomar suplementos de fibra durante la actividad y no se recomienda durante la actividad vigorosa.

Sus amigos del Club les desean un

Feliz



Halloween!

Empleo disponible

Limpieza

Posición de medio tiempo- Lunes a Viernes—Aprox. 15 hrs. a la semana
Aplicaciones están disponibles en nuestra oficina
Si tiene preguntas por favor de llamar al (541)567-5827