



A Minute for Your Health

Facts about Fiber

June 2025

Fiber plays an important role in keeping your body healthy. It can help prevent constipation, lower your cholesterol, and reduce your risk of diabetes and heart disease. Some types of fiber also help feed the “good” bacteria in your gut, which can improve your digestion and overall gut health. But here’s the problem: most people don’t get enough fiber. About 95% of people in the U.S. are not eating enough fiber. Experts suggest people should aim for 25 - 38 grams (depending on how much food you eat and how active you are), but most people in the U.S. only get about 16 grams a day — far below what’s recommended. The good news? It’s easy to get more fiber if you know how.

Health Benefits of Fiber

- Helps control blood sugar levels
- Supports healthy gut bacteria
- Lowers cholesterol
- Prevents constipation
- Reduces risk for heart disease



Types of Fiber

There are 2 common types of fiber: insoluble and soluble.

- Insoluble fiber is found in whole wheat products like brown rice, quinoa, and legumes. They help to bulk up stool and prevent constipation, making those foods wonderful for digestion.
- Soluble fiber dissolves in water and is found in oats, chia seeds, apples, and nuts. Those foods can help lower cholesterol and regulate blood sugar levels.

You don’t need to memorize which fiber is insoluble and which is soluble - just include a variety of plant foods in your diet!

Easy ways to eat more fiber

4 easy ways to add fiber to your diet

1. Eat whole fruits and vegetables, instead of drinking juice
2. Include more whole grains in your diet, like oats, brown rice, whole wheat bread, and whole wheat pasta
3. Try more plant-based foods, like seeds and beans.
4. Include more high-fiber snacks in your routine, such as baby carrots, apples, almonds, celery, and popcorn



Chia pudding (2 servings)

Ingredients

- 1 cup milk alternative or milk
- ¼ cup chia seeds
- 1 tsp sugar
- 2 tsp vanilla extract (optional)

Directions

- Combine milk, chia seeds, and sugar in a jar. Seal the jar and shake it well. Refrigerate for 10 minutes, give it another shake to break up any large clumps, and refrigerate overnight.
- Add desired toppings (fresh fruit, nuts, nut butter) and serve.



Top 5 high-fiber foods for summer

1. Avocado
2. Strawberry
3. Tomatoes
4. Watermelon
5. Zucchini

Find more high fiber recipes here!



June Exercise: eat more fiber

- Start your day with oatmeal, strawberries, and chia seeds for breakfast
- Pack a high fiber snack for work
- Swap one meat based meal per week for a plant based meal



Un minuto para tu salud

Datos sobre la fibra

Junio de 2025

La fibra desempeña un papel importante en la salud del organismo. Puede ayudar a prevenir el estreñimiento, reducir el colesterol y disminuir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Algunos tipos de fibra también ayudan a alimentar las bacterias "buenas" del intestino, lo que puede mejorar la digestión y la salud intestinal en general. Pero aquí está el problema: la mayoría de la gente no consume suficiente fibra. Alrededor del 95% de los estadounidenses no consume suficiente fibra. Los expertos recomiendan ingerir entre 25 y 38 gramos (dependiendo de la cantidad de alimentos que se consuman y de la actividad física), pero la mayoría de los estadounidenses sólo ingiere unos 16 gramos al día, muy por debajo de lo recomendado. ¿La buena noticia? Es fácil consumir más fibra si sabes cómo.

Beneficios de la fibra para la salud

- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre
- Favorece la salud de las bacterias intestinales
- Reduce el colesterol
- Previene el estreñimiento
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas



Tipos de fibra

Existen 2 tipos comunes de fibra: insoluble y soluble.

- La fibra insoluble se encuentra en productos integrales como el arroz integral, la quinoa y las legumbres. Ayudan a aumentar el volumen de las heces y a prevenir el estreñimiento, por lo que estos alimentos son maravillosos para la digestión.
- Fibra soluble se disuelve en agua y se encuentra en la avena, las semillas de chía, las manzanas y los frutos secos. Estos alimentos pueden ayudar a reducir el colesterol y regular los niveles de azúcar en sangre.

No hace falta que memorices qué fibra es insoluble y cuál soluble: ¡simplemente incluye una variedad de alimentos vegetales en tu dieta!



Be Well at Work

Faculty/Staff Wellness

Formas fáciles de comer más fibra

4 formas sencillas de añadir fibra a tu dieta

1. Come frutas y verduras enteras, en lugar de beber zumo
2. Incluye más cereales integrales en tu dieta, como avena, arroz integral, pan integral y pasta integral.
3. Pruebe más alimentos de origen vegetal, como semillas y alubias.
4. Incluye más tentempiés ricos en fibra en tu rutina, como zanahorias baby, manzanas, almendras, apio y palomitas de maíz.



Pudin de chía (2 raciones)

Ingredientes

- 1 taza de leche alternativa o leche
- ¼ taza de semillas de chía
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla (opcional)

Instrucciones

- Mezcle la leche, las semillas de chía y el azúcar en un tarro. Círralo y agítelo bien. Refrigéralo durante 10 minutos, vuelve a agitarlo para deshacer los grumos grandes y refrigéralo toda la noche.
- Añada los ingredientes que desee (fruta fresca, frutos secos, mantequilla de frutos secos) y sívalo.



Los 5 mejores alimentos ricos en fibra para el verano

1. Aguacate
2. Fresa
3. Tomates
4. Sandía
5. Calabacín

¡Encuentra más recetas ricas en fibra aquí!



Ejercicio de junio: comer más fibra

- Comience el día desayunando avena, fresas y semillas de chía.
- Lleve un tentempié rico en fibra para el trabajo
- Cambia una comida a base de carne a la semana por una comida a base de plantas



为健康一分钟

关于纤维的事实

2025 年 6 月

纤维在保持身体健康方面发挥着重要作用。它有助于防止便秘, 降低胆固醇, 减少患糖尿病和心脏病的风险。某些类型的纤维还有助于喂养肠道中的 "好" 细菌, 从而改善消化和整体肠道健康。但问题是: 大多数人都没有摄入足够的纤维。在美国, 大约 95% 的人没有摄入足够的纤维。专家建议人们应摄入 25-38 克纤维素(这取决于您的食量和活动量), 但大多数美国人每天只能摄入约 16 克纤维素, 远远低于建议摄入量。好消息是什么? 如果你知道如何获取更多的纤维, 那就很容易了。

纤维对健康的益处

- 有助于控制血糖水平
- 支持健康的肠道细菌
- 降低胆固醇
- 预防便秘
- 降低患心脏病的风险



纤维的种类

常见的纤维有两种:不溶性 和溶性。

- 不溶性纤维 存在于糙米、藜麦和豆类等全麦产品中。它们有助于增加粪便体积, 防止便秘, 因此这些食物非常适合消化。
- 可溶性纤维 可溶解于水, 存在于燕麦、奇亚籽、苹果和坚果中。这些食物有助于降低胆固醇和调节血糖水平。

您不需要记住哪种纤维是不溶性的, 哪种是可溶性的, 只需在饮食中摄入各种植物性食物即可!

多吃纤维的简单方法

在饮食中增加纤维的 4 种简单方法

1. 吃完整的水果和蔬菜，而不是喝果汁
2. 在饮食中多吃全谷物食品，如燕麦、糙米、全麦面包和全麦面食
3. 尝试更多植物性食物，如种子和豆类。
4. 在日常饮食中加入更多高纤维零食，如小胡萝卜、苹果、杏仁、芹菜和爆米花。



奇亚布丁(2 人份)

配料

- 1 杯牛奶替代品或牛奶
- ¼ 杯奇亚籽
- 1 茶匙糖
- 2 茶匙香草精(可选)

制作方法

- 将牛奶、奇亚籽和糖放入瓶中。密封罐子并摇匀。放进冰箱冷藏 10 分钟，再摇晃一次，把结块的东西摇散，然后放进冰箱冷藏过夜。
- 加入所需的配料(新鲜水果、坚果、坚果黄油)即可食用。



夏季 5 大高纤维食物

1. 牛油果
2. 草莓
3. 番茄
4. 西瓜
5. 西葫芦

点击此处查看更多高纤维食谱！



六月运动:多吃纤维

- 早餐从燕麦片、草莓和奇亚籽开始
- 为工作准备一份高纤维零食
- 每周将一顿肉食换成植物餐