

أطعمة غنية بالألياف تساعد في الهضم وتنظيم السكر وتحسين صحة الجهاز الهضمي

4 مارس، 2025



إن الأمعاء الصحية ضرورية للصحة العامة، وأحد المكونات الرئيسية للحفاظ عليها هو اتباع نظام غذائي غني بالألياف. وفقًا لما نشره موقع "Money Control"، تلعب الألياف الغذائية، الموجودة بشكل أساسي في الأطعمة النباتية، دورًا حاسمًا في دعم الهضم وتنظيم نسبة السكر في الدم وتعزيز وظيفة المناعة.

الشوفان

يعتبر الشوفان مصدرًا ممتازًا للألياف القابلة للذوبان، وخاصة بيتا غلوكان، والذي ثبت أنه يقلل مستويات الكوليسترول ويحسن صحة القلب. تساعد الألياف القابلة للذوبان في استقرار مستويات السكر في الدم وتعزيز الشعور بالشبع، مما يمكن أن يساعد في التحكم في وزن الجسم.

العدس

إن العدس غني بالألياف الغذائية والبروتين النباتي، مما يجعله مصدرًا قويًا لصحة الجهاز الهضمي. يساعد محتوى الألياف العالي في

الهضم السلس ويساعد في منع الإمساك. يوفر العدس أيضًا العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد وحمض الفوليك والبوتاسيوم، والتي تدعم الصحة العامة. بذور الشيا

تعتبر بذور الشيا مصادر غذائية صغيرة غنية بالألياف، وخاصة الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكنها امتصاص الماء وتكوين مادة تشبه الهلام في المعدة. يساعد تناول بذور الشيا في إبطاء عملية الهضم وإبقاء الشعور بالامتلاء لفترة أطول، إلى جانب استقرار مستويات السكر في الدم. البروكلي

يتميز البروكلي بأنه غني بالألياف والعناصر الغذائية الحيوية مثل فيتامينات C و K وحمض الفوليك والبوتاسيوم. يدعم محتواه من الألياف صحة الجهاز الهضمي عن طريق إضافة حجم للبراز وتعزيز حركة الأمعاء المنتظمة. التوت

يحتوي التوت، بما يشمل التوت الأزرق والأحمر والفراولة، على نسبة عالية من الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة. يساعد محتوى الألياف في صحة الجهاز الهضمي من خلال تعزيز حركات الأمعاء المنتظمة وتغذية البكتيريا المعوية المفيدة. الأفوكادو

يعد الأفوكادو فاكهة غنية بالعناصر الغذائية وتوفر الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وهي ضرورية لصحة الجهاز الهضمي. تساعد الألياف القابلة للذوبان في تنظيم مستويات السكر في الدم وخفض الكوليسترول، بينما تساعد الألياف غير القابلة للذوبان في انتظام حركة الأمعاء. التفاح

لأن التفاح غني بالبكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل كمضاد حيوي، فإن تناوله يؤدي إلى تغذية البكتيريا المفيدة في الأمعاء، مما يعزز صحة الميكروبيوم ويحسن الهضم. كما أن التفاح مفيد لأنه يوفر كمية جيدة من فيتامين C ومضادات الأكسدة. اللوز

يعتبر اللوز مصدرًا رائعًا للألياف الغذائية والدهون الصحية والبروتين، وكلها تساهم في صحة الأمعاء والرفاهية العامة. يساعد

محتوى الألياف في اللوز في الحفاظ على حركات الأمعاء المنتظمة
وتغذية البكتيريا المعوية المفيدة.