

# لصحة القلب... 10 أطعمة غنية بالألياف تناولها يوميا

8 أبريل، 2025



تلعب الألياف كعنصر غذائي قوي دورًا أساسيًا في صحة القلب، فهي تساعد على خفض الكوليسترول السيئ LDL وتنظيم مستويات السكر في الدم وخفض ضغط الدم ودعم التحكم في الوزن، وكلها عوامل تساهم في صحة القلب، بحسب ما نشره موقع Money Control.

وفقًا للدكتور راشي خاري، المدير المساعد لأمراض القلب في فورتيس بشاليمار باغ في الهند، إن هناك 10 عشرة أطعمة غنية بالألياف تعزز صحة القلب، كما يلي:

1. الشوفان: يحتوي على كميات كبيرة من بيتا غلوكان، وهو ألياف قابلة للذوبان تخفض مستوى كوليسترول LDL السيئ. تناول طبق من دقيق الشوفان يوميًا يمكن أن يعزز صحة القلب بشكل كبير.

2. الفاصوليا والبقوليات: إن الفاصوليا السوداء والعدس والحمص غنية بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، مما يساعد على خفض الكوليسترول واستقرار سكر الدم.

3. التوت: يُعد توت العليق والتوت الأسود والتوت الأزرق مصادر جيدة

للألياف ومضادات الأكسدة التي تُقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي على القلب.

4. الأفوكادو: بالإضافة إلى كونه مصدرًا للدهون الصحية، يُعد الأفوكادو مصدرًا جيدًا للألياف التي تُخفض الكوليسترول وتُعزز وظيفة الأوعية الدموية.

5. المكسرات والبذور: يُعد اللوز وبذور الكتان وبذور الشيا مصادر جيدة للألياف والدهون الصحية وأحماض أوميغا-3 الدهنية، وجميعها مفيدة للقلب.

6. الحبوب الكاملة: يحتوي الأرز البني والكينوا والشعير على كميات كبيرة من الألياف التي يُمكن أن تُخفض ضغط الدم والكوليسترول.

7. التفاح: غني بالبكتين، وهو ألياف قابلة للذوبان، ويُقلل التفاح من امتصاص الكوليسترول في الأمعاء.

8. الخضراوات الورقية: تحتوي السبانخ والكرنب على ألياف وعناصر غذائية حيوية تُساهم في صحة الشرايين.

9. البطاطا الحلوة: إنها مصدر ممتاز للألياف والبوتاسيوم اللذين يضمنان ضغط دم صحيًا.

10. الكمثرى: فاكهة غنية بالألياف وتحسّن الهضم وتُخفّض مستويات الكوليسترول.