

تناول الألياف يوميًا يحمي القلب من السكر والسرطان

8 أكتوبر، 2024



كشفت خبيرة التغذية جوليت كيلو، ما يجب فعله لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني والسرطان، من خلال تناول المزيد من الألياف في نظامك الغذائي يوميًا، وذلك وفقًا لما ذكره موقع [Daily Express](#).

وقال الموقع، إنه عندما يتعلق الأمر بالألياف في نظامنا الغذائي، توصي نصائح الصحة باستهلاك 30 جرامًا يوميًا، لكن أقل من واحد من كل 10 بالغين يحققون هذا الهدف، مع انخفاض متوسط الاستهلاك إلى 20 جرامًا فقط يوميًا .

ولكن تناول 10 جرامات إضافية يوميًا قد يحدث فرقًا كبيرًا في صحتك، وفيما يلي 7 فوائد قد تساعدك على عيش حياة أطول وأكثر لياقة:

تعزيز صحة القلب

يرتبط تناول كميات كبيرة من الألياف بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، وعندما تم النظر في نتائج 31 دراسة معًا، خلص العلماء إلى أن أولئك الذين استهلكوا أعلى كميات من الألياف قللوا من فرص

إصابتهم بالسكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية (التي تحدث عندما تضيق الشرايين) بنسبة تصل إلى 24%.

الألياف لها تأثير سحري على صحة القلب من خلال خفض ضغط الدم والكوليسترول، ومساعدتنا في الحفاظ على وزننا، وعلى وجه الخصوص، يتميز الشوفان والشعير باحتوائهما على نوع من الألياف يسمى بيتا جلوكان والذي ثبت أنه يخفض الكوليسترول .
تقليل خطر الإصابة بالسكري..

يبدو أن الاستمتاع بتناول كمية جيدة من الحبوب الكاملة المليئة بالألياف - وخاصة حبوب الإفطار الكاملة والشوفان والخبز الداكن والأرز البني وجنين القمح - يحمي من الإصابة بالسكري من النوع 2 وفقاً لبحث في المجلة الطبية البريطانية.

وعندما نظرنا إلى نتائج 3 دراسات كبيرة معاً، وجدنا أن الأشخاص الذين تناولوا أكبر قدر من الحبوب الكاملة كانوا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض بنسبة 29% مقارنة بمن تناولوا أقل قدر من الحبوب الكاملة، ولا يزال من غير الواضح كيف توفر الألياف هذه الحماية، ولكنها قد تساعد في التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم على المدى الطويل أو تسهل إدارة وزننا.

وهذا أمر مهم، لأن فقدان الوزن، إذا لزم الأمر — حتى لو كان بكميات صغيرة — يتصدر قائمة الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني، وقد وجدت إحدى الدراسات أن خطر الإصابة بهذا المرض انخفض بنسبة 16% لكل كيلوجرام مفقود .
السيطرة على السرطان..

إحدى التوصيات الرئيسية للوقاية من السرطان من مؤسسة أبحاث السرطان العالمي (WCRF) هي جعل الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والفاصوليا والعدس جزءاً رئيسياً من نظامنا الغذائي اليومي، هناك أدلة قوية على أن الحبوب الكاملة والأطعمة المليئة بالألياف تحمي من سرطان القولون والمستقيم أو الأمعاء، وهو رابع أكثر أنواع السرطان شيوعاً في المملكة المتحدة، حيث يتم تشخيص حوالي 120 حالة كل يوم.

وقد تأتي الفائدة من الألياف التي تساعد على تحريك الطعام عبر الأمعاء الغليظة بسرعة أكبر بحيث تقضي أي مركبات مسببة للسرطان وقتاً أقل في الاتصال بالأمعاء، كما أن بعض الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تنتج عن تخمير الألياف بواسطة بكتيريا الأمعاء قد

تحمي أيضًا من سرطان الأمعاء .

وتقول مؤسسة أبحاث السرطان العالمية أيضًا إن الأطعمة المليئة بالألياف تساعد في الحماية من السمنة، التي تزيد من خطر الإصابة بـ 14 نوعًا من السرطان بما في ذلك سرطان الثدي والأمعاء والمعدة والبنكرياس والمبيض والمعدة بعد انقطاع الطمث. أمعاء سعيدة وعقل سعيد..

أصبحت صحة الأمعاء محورًا رئيسيًا في عالم التغذية ولسبب وجيه، تتكون ميكروبات أمعائنا من تريليونات الميكروبات، بما في ذلك البكتيريا المفيدة، والتي تعمل على الحفاظ على صحة أمعائنا وقوتها، تلعب الألياف دورًا حاسمًا في هذه العملية.

تتغذى البكتيريا المفيدة في الأمعاء الغليظة على الألياف، فتتحللها في عملية تسمى التخمر، وهذا يساعد على النمو والازدهار، وبالتالي يتم الحفاظ على توازن صحي للميكروبات، ورغم أن هذا غالبًا ما ينتج عنه غازات تسبب الانتفاخ أو انتفاخ البطن، إلا أنه له أيضًا العديد من التأثيرات المفيدة، بما في ذلك تكوين فيتامينات ب، وفيتامين ك، والأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تقوي بطانة الأمعاء.

وفي الوقت نفسه، تُظهر الأبحاث بشكل متزايد أن ميكروبيوم أمعائنا له فوائد صحية أخرى مثل دعم جهاز المناعة لدينا، ويبدو أيضًا أن أمعائنا ودماغنا يتواصلان مع بعضهما البعض. وتشير الأبحاث المبكرة، المعروفة باسم محور الأمعاء والدماغ أو اتصال الأمعاء والدماغ، إلى أن اختلال التوازن في بكتيريا أمعائنا قد يكون مرتبطًا بالاكتئاب والقلق.

في الواقع، لاحظت الدراسات أن تناول كميات أكبر من الألياف يرتبط بانخفاض احتمالات الإصابة بالاكتئاب، على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث قبل أن نتمكن من القول إن النظام الغذائي الغني بالألياف سيحمينا من الاكتئاب . التحكم في زيادة الوزن..

تميل الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف إلى أن تكون أكثر إشباعًا. أولاً، تتطلب الأطعمة الغنية بالألياف غالبًا مزيدًا من المضغ - فكر في المكسرات مقابل رقائق البطاطس، أو البطاطس المسلوقة مقابل المهروسة، أو خبز الردة أو الحبوب الكاملة مقابل الخبز الأبيض - والتي أظهرت الدراسات أنها يمكن أن تزيد من الشعور بالشبع أو

الرضا بعد تناول الطعام.

في الوقت نفسه، بعض أنواع الألياف ضخمة جداً بحيث تتمدد في نظامنا الهضمي، مما يساعدنا على الشعور بالشبع، تخلق أشكال أخرى من الألياف مادة هلامية تبطئ سرعة إفراغ المعدة، لذلك نشعر بالشبع لفترة أطول، قد تؤثر كمية ونوع الألياف في نظامنا الغذائي أيضاً على البكتيريا التي تعيش في أمعائنا، والتي وفقاً لأبحاث مبكرة، قد تؤثر على الهرمونات المرتبطة بشهيتتنا، وبشكل جماعي، قد تساعد هذه الفوائد في إبقاء الجوع تحت السيطرة، مما يسهل علينا إدارة وزننا.

يقلل من الإمساك والبواسير..

يربط الكثير منا بين تناول الألياف والحفاظ على نظام غذائي منتظم، ومع ذلك يعاني واحد من كل 7 بالغين من الإمساك وتشمل الأعراض آلام المعدة والانتفاخ والغازات.

كما يزيد الإمساك من خطر الإصابة بالبواسير، وهي شكاوى شائعة تصيب حوالي واحد من كل 10 بالغين، وذلك لأن الإجهاد للذهاب إلى الحمام بسبب الإمساك يمكن أن يزيد الضغط في الأوعية الدموية في فتحة الشرج وحولها، وبالتالي تصبح متورمة وملتهبة، تساعد الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات جيدة من الألياف - جنباً إلى جنب مع شرب المزيد من السوائل - في إنتاج براز أكثر ليونة ويسهل إخراجه.