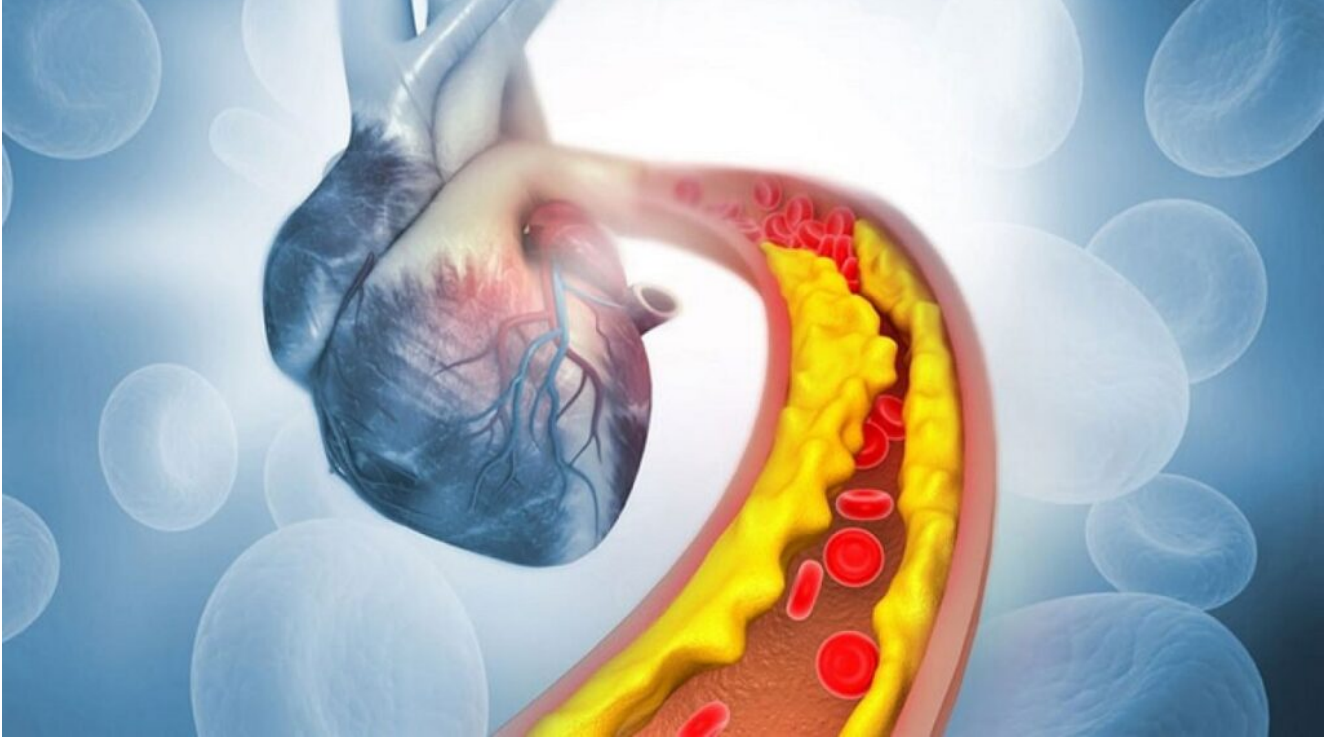


الألياف مفتاح لصحة القلب: كيف تقلل الكوليسترول وتحمي من السكتات القلبية؟

21 أغسطس، 2025



كشف خبراء تغذية أن إدراج كميات كافية من الألياف في النظام الغذائي اليومي يمكن أن يسهم بشكل فعّال في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأوضح تقرير لصحيفة الإندبندنت البريطانية، أن الكوليسترول المرتفع قد يعيق تدفق الدم إلى القلب، مما يزيد من احتمالية التعرض لنوبات قلبية أو سكتات دماغية.

وبحسب الخبراء، فإن هناك نوعين من الألياف يمكن دمجهما في النظام الغذائي:

الألياف غير القابلة للذوبان: تساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وتوجد في الحبوب الكاملة، والفاصولياء، والخضروات.

الألياف القابلة للذوبان: تساهم في خفض الكوليسترول، حيث ترتبط به داخل الجهاز الهضمي وتمنع امتصاصه إلى مجرى الدم. وتتوفر في

الشوفان، والعدس، والفواكه، والفاصولياء.

وأشارت أخصائية التغذية، لينسي ليفينغستون، إلى أن التركيز على الألياف القابلة للذوبان هو الأكثر فاعلية في تقليل مستويات الكوليسترول.

الكمية اليومية الموصى بها:

تشير الأبحاث إلى أن 90% من النساء و97% من الرجال في الولايات المتحدة لا يحصلون على الكمية الموصى بها من الألياف، والتي تتراوح بين 25 إلى 30 غرامًا يوميًا.

أمثلة لوجبات غنية بالألياف:

الإفطار: الشوفان الكامل مع حفنة من اللوز وبعض الفواكه.

الغداء: عدس مسلووق أو حمص مع خبز القمح الكامل وسلطة خضراء بسيطة.

العشاء: البطاطا الحلوة، مع مراعاة التوازن في باقي المكونات الغذائية.

تحذيرات غذائية:

لكن إضافة الألياف وحدها لا تكفي، إذ لا بد من تجنّب الأطعمة التي ترفع الكوليسترول، مثل:

اللحوم الحمراء والمصنّعة

الأطعمة المقلية والمخبوزات التجارية

الحلويات ومنتجات الألبان كاملة الدسم

وشرح الدكتور روميت بوهاتاتشاريا أن استهلاك هذه الأطعمة يعادل تناول الكوليسترول الغذائي بشكل مباشر.

ملاحظة مهمة:

تناول كميات كبيرة من الألياف بشكل مفاجئ قد يؤدي إلى الانتفاخ أو الغازات. لذا، يُنصح بزيادة كميات الألياف تدريجياً مع الإكثار من شرب الماء لتسهيل حركتها داخل الجهاز الهضمي.

