

“القحطاني” يكشف دور الألياف في خفض خطر سرطان القولون

31 ما يو، 2026



أكد أستاذ علم العقاقير، جابر القحطاني، أهمية الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة لما تحتويه من ألياف غذائية تسهم في تعزيز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من العديد من الأمراض.

وأوضح القحطاني أن الألياف الغذائية تساعد على تسريع حركة الطعام والفضلات داخل القناة الهضمية، ما يقلل مدة تعرض الأمعاء والقولون للمواد الضارة المحتملة. وأشار إلى أن إحصائيات المعهد القومي الأمريكي للسرطان أظهرت أن الوجبات الغنية بالألياف قد تسهم في خفض %خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى 70.

وأضاف أن فوائد الألياف لا تقتصر على الوقاية من سرطان القولون، بل تمتد إلى المساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بحصوات الكلى والمرارة،

وعلاج الإمساك، فضلاً عن دورها في تحسين البيئة البكتيرية داخل القولون من خلال عمليات التخمير الطبيعية التي تحد من نشاط البكتيريا الضارة.

وبيّن أن رابطة الغذاء الأمريكية توصي البالغين بتناول ما بين 20 و35 جراماً من الألياف يومياً ، على أن يشكل نحو ربع الكمية من الألياف القابلة للذوبان الموجودة في الشوفان والبقوليات والخضراوات والفواكه، بينما تكون الكمية المتبقية من الألياف غير القابلة للذوبان المتوافرة في نخالة القمح والحبوب الكاملة.

وأشار إلى أن من أبرز الأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان: التفاح، والبروكلي، والجزر، والبرتقال، والكيوي، والجريب فروت، والعدس، والبازلاء، والبرقوق، والفراولة، إلى جانب عدد من الخضراوات والبقوليات الأخرى.