

الألياف

تحتوي الأطعمة التي تأتي من مصادر نباتية على مواد غذائية تسمى "الألياف"، وهي مواد يصعب على الجسم هضمها

ما هي فوائد الألياف؟

تنظف الألياف جسمك من المواد التي لا يحتاجها ولا يستخدمها لإنتاج الطاقة، كما تساعد على:

- السيطرة على مستويات السكر في الدم بعد الوجبات
- الشعور بالشبع والإمتلاء وبالتالي خسارة الوزن
- خفض الكوليسترول الضار
- علاج الإمساك



توجد الألياف بكثرة في الخضراوات والفواكه، الحبوب الكاملة، المكسرات، البقوليات والبدور.

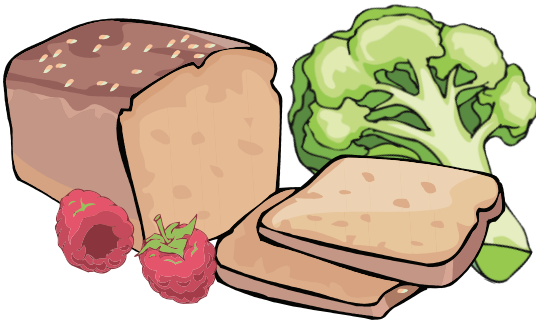


ما هي الحصة التي ينصح بتناولها من الألياف؟

- الإفطار: نصف كوب من حبوب الذرة (الكورن فليكس) عالية الألياف (01 غرام)
مع ثلاثة ارباع الكوب من التوت (6 غرام)
الغذاء: شريحتين من الخبز الأسمر كامل القمح (4 غرام) وتفاحة صغيرة (2 غرام)
العشاء: كوب من البروكلي (5 غرام) و كوب من الأرز الأسمر (3 غرام)
المجموع: 30 غرام

طرق أخرى لزيادة كمية الألياف في وجباتك:

- استبدل الخبز الأبيض بالخبز كامل القمح
- تناول الفاكهة الطازجة بدلاً من عصير الفاكهة
- أضف التوت أو المكسرات إلى مختلف الأطعمة
- تناول الفاكهة الطازجة أو المجففة كوجبة خفيفة
- أضف حصة من البازلاء أو الفاصوليا البيضاء إلى الأرز
- أضف حصصاً من الخضراوات لمختلف وجباتك



احرص على شرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم لتسهيل مرور الألياف في الأمعاء، ينصح كذلك بإضافة مصادر الألياف لوجباتك بالتدريج، لتجعل من تناولها بكميات كافية عادة يومية