قائمة بالاطعمة الغنية بالألياف

يحتاج جسم الانسان الى عناصر غذائية من اجل ان تعمل وظائفه بشكل سليم، والى جانب المعادن والفيتامينات فالجسم بحاجة الى الألياف التي تمده بالطاقة اللازمة من القيام بالأنشطة.

كثيرة هي المصادر الغنية بالألياف والتي يبحث عنها كل شخص، وفي ما يلي قائمة بهذه الأطعمة:

1- الخبز

هو من أهم المصادر الغنية بالألياف، خاصة الخبز المصنوع من القمحة الكاملة، لذلك نلاحظ ان عدد كبير من الأشخاص لا يمكنكهم تناول الطعام من دون الخبز الذي يوفر للجسم تغذية سليمة ويوفر له كمية الألياف التي يحتاجها.

2- مشتقات القمح

يعتبر القمه من اهم المصادر الغنية بالألياف وكذلك الحال بالنسبة لكل الأطعة المشتقة منه، فإذا كنت تبحث عن مصدر غني بالألياف لا تتردد بإدخال القمح الى نظامك الغذائي.

3- الحبوب

تعد الحبوب من أهم أنواع الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وخاصة بالنسبة للاشخاص الذين يتبعون حمية غذائية من اجل خسارة الوزن. وفي هذا السياق، ينصح خبراء التغذية بتناول الحبوب من اجل الحصول على الألياف الضرورية التي يحتاجها الجسم في هذه الفترة وتجبنه الشعور بالتعب. ومن أهم المصادر الغنية بالألياف نذكر بذور دوار الشمس، الفول، العدس، اللوز وغيرها.

4- الفاكهة

تعتبر الفاكهة من اهم الأطعمة التي يجب ان تدخل في النظام الغذائي لكل شخص، وهناك عدد من الفاكهة الغنية بالألياف وبالتالي يجب تناولها وهي الأفوكادو، الكمثري، التفاح، الموز، التوت، البرتقال، التين وغيرها من الفاكهة الموسمية.

5- الخضار

لا يكتمل الغذاء السليم من دون تناول الخضار التي تعتبر حاجة اساسية توفر للجسم العناصر الغذائية التي يجتاجها من طاقة وحيوية. وهناك انواع كثير من الخضار غنية بالألياف كالبازلاء، الفاصوليا، البروكولي، اللفت، الذرة، البطاطا، الطماطم وغيرها.

إذا، هناك عدد كبير من الأطعمة نتناولها بشكل يومي وهي من أهم المصادر الغنية بالألياف ونحن لا نكن نعلم بذلك. فواظبوا على تناولها من أجل الحصول على كمية الألياف التي يحتاجها الجسم.