

لائحة بالأطعمة الغنية بالألياف

في أيامنا هذه، أصبحت الألياف جزءاً لا يتجزأ في سبيل الحصول على نظام غذائي صحي وتجنب الإصابة بأمراض.

تلعب الألياف دوراً مهماً في الجهاز الهضمي حيث تساعد على تسريع حركة الأمعاء خاصة إذا تم تناولها مع المياه. كما وتقي الاطعمة الغنية بهذا المكون من الإصابة بالسمنة، أمراض القلب أو السكري.

هناك مجموعة كبيرة من الخضار والفاكهة الغنية بالألياف التي تحتاجها جسم الإنسان، وإذا كنت تبحث عن هذه الأطعمة اقرأ ما يلي:

1- الشوفان

هو مصدر مهم غني بالألياف التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، لأن الألياف هذه قابلة للذوبان وتحمي الجهاز الهضمي.

2- البطاطا

الألياف الموجودة في البطاطا تساعد على حرق الدهون وإعطاء الشخص الشعور بالشبع من دون إكتساب الكثير من السعرات الحرارية إلى النظام الغذائي.

3- الخرشوف

يحتوي الخرشوف على عناصر مضادة للأكسدة التي تساعد وتحمي الكبد من الإصابة بأي مرض، وهو من أنواع الخضار الغنية بالألياف.

4- التفاح

تناول تفاحة يوميا يساعد على الحصول على الكثير من الفوائد لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء التي يساعد تناولها مع الألياف على حفظ حركات الأمعاء بشكل منتظم.

5- الفراولة

مصدر غني بالألياف وينصح بتناولها بشكل يومي للحصول على النتائج المطلوبة، ولكن لمن يعانون من حصى الكلى ننصحهم بتجنب تناولها لأنها ستزيد من مشكلتهم وتسبب لهم ردات فعل سلبية.

6- الأفوكادو

يحتوي الأفوكادو على نسبة كبيرة من الدهون غير المشبعة إضافة الى نسبة عالية من الألياف المفيدة التي يحتاجها الجسم.

7- الموز

مصدر مهم بالألياف بنسبة تتراوح ما بين 10 الى 20%، وينصح بتناول موزة كل يوم للحفاظ على حركة امعاء سليمة.

8- الجزر

هو من أهم أنواع الخضار التي تحتوي على 60% من الألياف الغذائية، كما وهو غني بكمية كبيرة من البوتاسيوم التي تساعد العضلات على العمل بشكل سليم.