

# الألياف الغذائية





## ما هي الألياف الغذائية؟

هي نوع من أنواع الكربوهيدرات النباتية التي يمكن هضمها في الأمعاء. ورغم أن معظم الكربوهيدرات تتحول إلى سكريات إلا أن الألياف لا تتحول إلى سكريات، ولكنها تبقى في الجسم من غير هضم، كما تعزز الألياف الشعور بالشبع لفترات طويلة، وتقلل من احتمالية الإصابة ببعض الأمراض مثل: أمراض القلب، والسكري، وأمراض القولون والإمساك.





# أنواع وفوائد الألياف الغذائية

هناك نوعان من الألياف الغذائية المفيدة للصحة:

## الألياف القابلة للذوبان في الماء

1

وتساعد على خفض مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

## الألياف غير القابلة للذوبان في الماء

2

وتساعد في ضبط حركة الأمعاء والجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك.

## ما هي فوائد الألياف الغذائية؟



● تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم عن طريق منع امتصاصه.

● تساعد الألياف الغذائية على زيادة الإحساس بالشبع لفترة أطول.

● تنظيم مستوى السكر بالدم.

● تحسين صحة الجهاز الهضمي وتنظيم حركة الأمعاء.



## ما هي احتياجاتنا من الألياف الغذائية وما هي مصادرها؟

### الأطفال والكبار

يحتاج الأطفال والكبار ما لا يقل عن 20 إلى  
35 جرام يوميًا.

### النساء والرجال

يحتاج النساء والرجال الذين تزيد أعمارهم  
عن 50 سنة من 21 إلى 30 جرام يوميًا.

### مصادر الألياف الغذائية:

من خلال تناول كميات كافية من الفواكه،  
والخضار، والحبوب الكاملة، والبقوليات،  
والبذور والمكسرات لصحة جيدة.





## نصائح لزيادة كمية الألياف الغذائية

تناول الفاكهة بدلاً من شرب عصير الفاكهة.



اجعل الحبوب الكاملة هي اختيارك الأول.



احرص على زيادة استهلاك الماء مع زيادة تناولك للألياف الغذائية.



تناول الفاصولياء والبقوليات مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.



استبدل الوجبات الخفيفة كرقائق البطاطس والبسكويت والشوكولاتة بالخضروات والفواكه.





## أطعمة تحتوي على ألياف



## الفواكه

ألياف قابلة للذوبان (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	مجموع الألياف (جرام)	الكمية	الفواكه
1	2.7	3.7	1 متوسطة	تفاحة مع القشرة
0.7	1.7	2.4	1 متوسطة	تفاحة بدون القشرة
2	1.7	3.7	1 كوب	المشمش
0.7	2.1	2.8	1 متوسط	الموز
0.4	3.5	3.9	1 كوب	العنب البري
1	2.3	3.3	1 كوب	الكرز
2.2	11.2	13.4	1 كوب	التمر
8	16.3	24.3	1 كوب	التين المجفف
0.6	1	1.6	1 كوب	العنب
1.5	7.4	8.9	1 كوب	الجوافة
0.6	2	2.6	1 متوسط	الكيوي
1.5	2.2	3.7	1 متوسط	المانجو
1.8	1.3	3.1	1 متوسط	البرتقال
6.5	5.6	12.1	1 كوب	البرقوق المجفف
1.3	1.2	2.5	1 متوسط	البرقوق
0.2	1.7	1.9	1 كوب	الأناناس
2.2	1.8	4	1 متوسط	الكمثرى
0.8	1.2	2	1 متوسط	الخوخ
0.9	7.5	8.4	1 كوب	التوت
0.9	2.4	3.3	1 كوب	الفراولة
0.6	0.8	1.4	1 كوب	البطيخ
1.7	4.5	6.2	1 كوب	الزبيب



## الخضروات

ألياف قابلة للذوبان (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	مجموع الألياف (جرام)	الكمية	الخضروات
2.3	2.3	4.6	1 كوب	البروكلي الطازج المطبوخ
0.9	2.5	3.4	1 كوب	القرنبيط الطازج المطبوخ
2.2	3	5.2	1 كوب	الجزر المطبوخ
1.6	1.7	3.3	1 كوب	الجزر
1.5	1.9	3.4	1 كوب	الملفوف المطبوخ
0.1	0.7	0.8	1 كوب	الخس
0.3	3.1	3.4	1 كوب	الفطر الطازج المطبوخ
1.8	1.1	2.9	1 كوب	البصل الأبيض، الأصفر، الأحمر
1.1	4.3	5.4	1 كوب	السبانخ الطازجة المطبوخة
0.2	1.8	2	1 كوب	الطماطم
0.3	0.2	0.5	1 كوب	الجرجير





## أطعمة تحتوي على ألياف



## الحبوب والنشويات

ألياف قابلة للذوبان (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	مجموع الألياف (جرام)	الكمية	الحبوب والنشويات
0.3	0.3	0.6	1 شريحة	الخبز الأبيض
0.4	1.6	2	1 شريحة	خبز الحبوب الكاملة
0.7	6	6.7	1 كوب	رقائق النخالة
1.8	6.7	8.5	1 كوب	الشعير المطبوخ (تلبينه)
0.6	2.1	2.7	1 كوب	الكسكسي المطبوخ
0.5	2.3	2.8	1 متوسط	الذرة المطبوخة
1.8	2.1	3.9	1 كوب	دقيق الشوفان
1.6	1.2	2.8	1 كوب	البطاطس المسلوقة بدون قشرة
0.7	2.6	3.3	1 متوسط	الخبز العربي كامل النخالة
0.5	0.5	1	1 متوسط	الخبز العربي الأبيض
1.1	0.7	1.8	1 كوب	المعكرونة البيضاء
0.8	3.1	3.9	1 كوب	معكرونة الحبوب الكاملة
0.2	0.3	0.5	1 متوسط	بان كيك بالدقيق الأبيض
0.2	1.6	1.8	1 متوسط	بان كيك بالقمح الكامل
1.2	8.1	9.3	1 كوب	الكينوا المطبوخة
0.4	0.8	1.2	1 متوسط	خبز البرجر الأبيض
0.3	2.5	2.8	1 متوسط	خبز البرجر بالقمح الكامل
0.2	3.3	3.5	1 كوب	الأرز البني المطبوخ
0.1	0.5	0.6	1 كوب	الأرز الأبيض المطبوخ
2.8	4.8	7.6	1 كوب	البطاطا الحلوة المطبوخة





## أطعمة تحتوي على ألياف



### البقوليات

ألياف قابلة للذوبان (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	مجموع الألياف (جرام)	الكمية	البقوليات
7	6.2	13.2	1 كوب	الفاصوليا المجففة المطبوخة
1.2	14.4	15.6	1 كوب	العدس المجفف المطبوخ
2.6	6.2	8.8	1 كوب	البازيلاء الخضراء المطبوخة
2.4	15.2	17.6	1 كوب	البازيلاء



## أطعمة تحتوي على ألياف



## المكسرات والبذور

ألياف قابلة للذوبان (جرام)	ألياف غير قابلة للذوبان (جرام)	مجموع الألياف (جرام)	الكمية	المكسرات والبذور
1.6	14.3	15.9	1 كوب	اللوز
3.4	10.4	13.8	1 كوب	الفسق
1.7	4.5	6.2	1 كوب	الزبيب
1.8	4	5.8	1 كوب	الجوز