

الألياف وصحتك Fibre and your health

كيف يمكنني زيادة كمية الألياف التي أتناولها؟

يأكل معظم الناس نصف الألياف التي يحتاجونها فقط. أضف الألياف إلى نظامك الغذائي ببطء للحد من الغازات والتشنجات وعدم الراحة. مع تناول مزيد من الألياف، اشرب الكثير من السوائل مثل الماء للمساعدة في الحفاظ على ليونة حركات الأمعاء. جرب النصائح التالية:

- أدرج الخضروات أو الفاكهة في كل وجبة كاملة وخفيفة. الطازجة والمجمدة والمعلبة كلها خيارات جيدة
- أضف الأرز البني أو البري، أو الكينوا، أو الشعير أو البرغل إلى الحساء والسلطات والأطباق المقلاة
- أبقِ العدس والفاصوليا المعلبة في متناول يدك لإضافتها بسرعة إلى الحساء والطواجن وصلصات المعكرونة والسلطات
- أضف الفواكه المجففة أو المكسرات أو البذور إلى لبن الزبادي أو السلطات أو أضفها إلى المخبوزات
- ابدأ يومك بتناول حبوب كاملة مثل دقيق الشوفان أو خبز الحبوب الكاملة

إذا وجدت صعوبة في تناول ما يكفي من الألياف من الطعام، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو اتصل على الرقم 811 للتحدث مع أخصائي تغذية مسجل.

ما الذي يجب أن أبحث عنه على ملصقات الطعام؟

راجع جدول حقائق التغذية الموجود على ملصقات الأطعمة لمعرفة كمية الألياف الموجودة في الحصة. تظهر النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV) ما إذا كان الطعام يحتوي على القليل أو الكثير من الألياف: 5% DV أو أقل يعتبر قليل، 15% DV أو أكثر يعتبر كثير. ابحث عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة أعلى من القيمة اليومية.

يمكنك أيضًا استخدام ملصق الطعام لتحديد الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة. تحتوي الحبوب الكاملة على ألياف وفيتامينات ومعادن أكثر من الحبوب المكررة. ابحث عن عبارة "الحبوب الكاملة" في قائمة المكونات عند شراء الأطعمة المعبأة مثل الخبز والحبوب والمعكرونة والمقرمشات.

قد لا تكون الأطعمة المصنوعة من القمح الكامل، مثل خبز القمح الكامل بنسبة 100%، حبوبًا كاملة ولكنها لا تزال مصدرًا جيدًا للألياف.

ما هي كمية الألياف الموجودة في الطعام؟

استخدم الجدول أدناه لمعرفة كمية الألياف التي يحتويها الطعام. يمكنك أيضًا التحقق من [ملف المغذيات الكندي](#) لمحتوى الألياف في طعام معين

ما هي الألياف؟

الألياف، والتي تسمى أيضًا بالألياف الغذائية، هي جزء من الأطعمة النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها. تتواجد الألياف في الخضروات والفواكه والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والفاصوليا والبازلاء والعدس.

لماذا الألياف مهمة؟

يمكن أن يقلل تناول الأطعمة الغنية بالألياف من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب وسرطان القولون. يمكن أن تكون الألياف إما غير قابلة للذوبان أو قابلة للذوبان. تحتوي معظم الأطعمة على مزيج من الاثنين.

تتواجد الألياف غير القابلة للذوبان في الخضروات والفواكه، وخاصة في قشورها. كما تشكل الحبوب الكاملة ونخالة القمح ونخالة الذرة مصادر جيدة. يمكنها أن تساعد في:

- الحفاظ على صحة أمعائك
- منع الإمساك

توجد الألياف القابلة للذوبان أيضًا في الخضروات والفواكه، وكذلك الشوفان والشعير والسياليوم والبقوليات مثل الفاصوليا والعدس. يمكنها أن تساعد في:

- خفض نسبة الكوليسترول في الدم
- التحكم في نسبة السكر في الدم
- جعلك تشعر بالشبع لفترة أطول

ما هي كمية الألياف التي أحتاجها؟

اسع لتناول الكمية التالية من الألياف يوميًا:

العمر (سنوات)	ذكر	أنثى
1 إلى 3	19 غ	19 غ
4 إلى 8	25 غ	25 غ
9 إلى 13	31 غ	26 غ
14 إلى 18	38 غ	26 غ
19 إلى 50	38 غ	25 غ
51+	30 غ	21 غ
الحمل في أي عمر	-	28 غ
الرضاعة (أي عمر)	-	29 غ

غ = غرام

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الحد من أو تغيير نوع الألياف التي يتناولونها للمساعدة في إدارة حالة طبية. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو أخصائي التغذية المسجل لمعرفة كمية الألياف المناسبة لك.

الطعام	حجم الحصة	إجمالي الألياف (جرام)
الخضروات والفواكه		
الفاصوليا الصفراء المطبوخة	125 مل (نصف كوب)	9,7
الأفوكادو	نصف حبة	6,7
كمثرى مع القشرة	1 متوسطة	5,3
التوت الأسود أو التوت الأحمر	125 مل (نصف كوب)	4,1
بطاطس مع القشرة	1 متوسطة	3,9
بازلاء خضراء، مجمدة، مطبوخة	125 مل (نصف كوب)	3,7
تفاحة مع القشرة	1 متوسطة	3,5
براعم بروكسل	4 براعم	3,1
خضراوات مشكلة، مجمدة، مطبوخة	125 مل (نصف كوب)	2,8
يام مطبوخ (مكعبات)	125 مل (نصف كوب)	2,8
بريق	1 متوسطة	2,3
الذرة أو الجزر أو البروكلي المطبوخ	125 مل (نصف كوب)	2,2
الموز أو الكيوي	1 متوسطة	2,1
كمثرى، مقطعة إلى نصفين، معلبة	125 مل (نصف كوب)	2,1
الحبوب		
جميع أنواع حبوب النخالة (أي نوع)	30 جم (125 مل أو نصف كوب)	9,7
رقائق النخالة	30 جم (250 مل أو 1 كوب)	4,9
قمح مبشور	30 جم (160 مل أو 3/2 كوب)	3,9
نخالة الشوفان، مُجهزة	175 مل (3/4 كوب)	3,7
الخبز والحبوب المنبثة	شريحة واحدة (35 جراماً)	3,3 إلى 4,5
دقيق الشوفان، شوفان كبير، مُجهز	175 مل (3/4 كوب)	3,2
النخالة، نخالة القمح الطبيعية 100%	30 مل (2 م ك)	3,1
الكينوا أو القطيفة أو البرغل المطبوخ	125 مل (نصف كوب)	2,7
الفشار، المحضر بالهواء	500 مل (2 كوب)	2,5
سباغيتي القمح الكامل، مطبوخة	125 مل (نصف كوب)	2,4
خبز القمح الكامل، تجاري	شريحة واحدة (35 جراماً)	2,1
الفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور		
فاصوليا أزوكي مطبوخة	175 مل (3/4 كوب)	12,4
الفاصوليا السوداء المطبوخة	175 مل (3/4 كوب)	10,5
فاصولياء حمراء داكنة مطبوخة	175 مل (3/4 كوب)	8,6
الحمص المتبل	175 مل (3/4 كوب)	7 إلى 11
فول الصويا المحمص	175 مل (3/4 كوب)	6,8
إدامامي (فول الصويا الأخضر)، مطبوخ	175 مل (3/4 كوب)	6,0
العدس أو الحمص الحب، مطبوخ	175 مل (3/4 كوب)	5,5
بازلاء مقسمة مطبوخة	175 مل (3/4 كوب)	4,2
اللوز المحمص الجاف	60 مل (1/4 كوب)	3,8
بذور الشيا	15 مل (1 م ك)	3,7
حببات بذور عباد الشمس المحمص الجافة	60 مل (1/4 كوب)	3,6
الفول السوداني المحمص الجاف	60 مل (1/4 كوب)	3,1
بذور الكتان كاملة	15 مل (1 م ك)	2,9
زبدة الفول السوداني الطبيعية	30 مل (2 م ك)	2,5

جم = جرام، مل = مليلتر، م ك = ملعقة كبيرة

المصدر: ملف المغذيات الكندي