زيادة الألياف بسهولة: أفضل 8 فواكه لصحة الأمعاء



تُعدّ الألياف الغذائية من أهم العناصر الغذائية التي لا تحظى بالتقدير الكافي لفوائدها الصحية العامة.

وتتواجد الألياف بكثرة في الأطعمة النباتية وتساعد على تنظيم عملية الهضم والتحكم في مستوى السكر في الدم ودعم صحة القلب والحفاظ على توازن البكتيريا النافعة في الأمعاء.

وبينما تُعدّ الخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة مصادر معروفة للألياف، تُوفّر الفواكه طريقة لذيذة وسهلة لزيادة الاستهلاك اليومي منها. بحسب ما نشرته صحيفة India of Times، فإن هناك ثماني فواكه غنية بالألياف:

1. الباشن فروت

فاكهة الباشن فروت فاكهة استوائية لذيذة غنية بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. يُساعد محتواها العالي من الألياف على الهضم ويدعم صحة البكتيريا النافعة في الأمعاء ويُساعد على

تنظيم مستوى السكر في الدم. يساعد تناول 100 غرام منها في توفير كمية كبيرة من الألياف بأقل جهد، مما يجعلها طريقة فعّالة لزيادة الاستهلاك اليومي من الألياف.

2. الجوافة

تُوفّر الجوافة ما بين 5 و6 غرامات من الألياف لكل 100 غرام. إنها غنية بالألياف القابلة للذوبان وتُساعد على خفض مستوى السكر في الدم وتدعم صحة الجهاز الهضمي. توفر البذور أيضاً أليافاً غير قابلة للذوبان، مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء.

3. الكمثرى اللؤلؤية

تحتوي الكمثرى على نوعين من الألياف هما القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. تُظهر الدراسات السريرية أن الفواكه الغنية بالبكتين تُحسّن من انتظام حركة الأمعاء. تتركز معظم الألياف في القشرة، لذا فإن تناول الكمثرى بقشرها يُعظّم فوائدها الصحية. يضمن تناولها بقشرها الحصول على أقصى فائدة من الألياف، بينما يُساهم تناولها مع أطعمة أخرى غنية بالعناصر الغذائية في تكوين نظام غذائي متوازن وغني بالألياف.

4. الفراولة

تُعدّ الفراولة من أغنى أنواع التوت بالألياف، حيث يحتوي كل 100 غرام منه على 7-6 غرامات من الألياف. إنها غنية بالألياف القابلة للذوبان، التي تُساعد على خفض الكوليسترول واستقرار مستوى السكر في الدم والألياف غير القابلة للذوبان، التي تُعزز حركة الأمعاء الصحية. كما تُساهم مركبات البوليفينول الموجودة في الفراولة في دعم صحة الأمعاء.

5. التفاح

يُعدّ التفاح مصدراً معروفاً للألياف، حيث تحتوي كل تفاحة متوسطة الحجم (مع قشرها) على حوالي 5-4 غرامات من الألياف. من المعروف أن التفاح غني بالألياف القابلة للذوبان (وخاصة البكتين)، التي يمكن أن تُساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL وتحسين الشعور بالشبع. يؤدي تناول التفاح بقشره إلى ضمان الحصول على أقصى استفادة من الألياف.

6. الموز

يحتوي الموز على ما يقارب 3-2.6 غرامات من الألياف لكل 100 غرام. وهو غني بشكل خاص بالألياف القابلة للذوبان (البكتين) التي تدعم صحة الأمعاء وتبطئ عملية الهضم، مما يساعد في تنظيم مستوى

السكر في الدم. يتميز الموز الأخضر قليلاً بأنه يحتوي على نسبة أعلى من النشا المقاوم، وهو مادة حيوية تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء.

7. التوت الأسود

يُعدّ التوت الأسود مصدراً غنياً بالألياف، حيث يحتوي على 7-5 غرامات لكل 100 غرام. وهو يوفر نوعي الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تقلل الالتهابات وتعزز صحة القلب. ويساعد محتواه من الألياف في الحفاظ على صحة الأمعاء.

8. الكيوي

يحتوي الكيوي على 4-3 غرامات من الألياف لكل 100 غرام. وهو يحتوي على نوعي الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وأظهرت الدراسات أنه يحسن الهضم ويقلل الانتفاخ ويدعم حركة الأمعاء. يميل البعض إلى تناول الكيوي بقشره بهدف زيادة استهلاك الألياف.