اختلاف مصادر الألياف يغير تأثيرها الغذائي



الفواكه مثلاً توفر سكريات طبيعية تمنح طاقة سريعة، إلى جانب نسبة عالية من الماء تدعم الترطيب كما تحتوي على مضادات أكسدة تساهم في حماية الخلايا من التلف.

الخضراوات بدورها تتميز بانخفاض سعراتها وارتفاع كثافتها الغذائية، ما يجعلها خياراً أساسيًا لدعم الصحة دون عبء حراري زائد، أما الحبوب الكاملة والبقوليات فتقدم طاقة أكثر استقرارًا بفضل الكربوهيدرات المعقدة، مع إضافة مهمة من البروتين في البقوليات، وهو عنصر أساسي للشعور بالشبع ودعم وظائف الجسم الحيوية.

هذا التنوع لا يتعلق فقط بالطعم أو الشكل، بل ببناء نظام غذائي متكامل يغذي الجسم من أكثر من زاوية في الوقت نفسه.

تنوع مصادر الألياف يعني تنوع أنواع البكتيريا النافعة داخل الأمعاء، أو ما يُعرف بالميكروبيوم فكل نوع من الألياف يغذّي سلالات مختلفة من هذه البكتيريا، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على قوة المناعة،

وكفاءة الهضم، وحتى الصحة العامة للجسم.

بعض الألياف، مثل الإينولين الموجود في الثوم والبصل، تدعم نمو بكتيريا مفيدة معينة، بينما يعمل البكتين الموجود في التفاح على تعزيز أنواع أخرى تسهم في تقليل الالتهابات داخل الأمعاء.

هذا التفاعل المعقد يجعل الاعتماد على مصدر واحد للألياف خياراً غير كافٍ، حتى لو كان يحقق الكمية اليومية المطلوبة.

هل تكفي المكملات لتعويض الألياف الغذائية؟

مكملات الألياف قد تبدو حلاً سريعاً، خصوصاً في حالات الإمساك أو ارتفاع الكوليسترول، لكنها لا تقدم الصورة الكاملة، أغلب هذه المكملات تحتوي على نوع واحد فقط من الألياف، مثل قشور السيليوم، ما يعني غياب التنوع الموجود في الطعام الطبيعي.

ورغم فاعليتها في بعض الجوانب، إلّا أنّها تظل محدودة مقارنة بالأطعمة الكاملة التي توفر الألياف مع فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة في آن واحد.

لذلك، يظل الاعتماد على مصادر طبيعية متنوعة هو الخيار الأكثر توازناً لدعم الصحة على المدى الطويل، بينما تأتي المكملات كعامل مساعد عند الحاجة فقط.