قلة الألياف الغذائية وخطر الإصابة بالأمراض

الألياف هي سكريات مضاعفة، تتألف من عدد كبير من جزئيات سكر الكلوكوز، ما يقارب من (3000) وحدة أو أكثر مرتبطة مع بعضها البعض بصورة خاصة، لا طعم لها عادة، وأهمها السليلوز = n(O5 H10 C6) (والهيمي سليلوز والبكتين) يوجد الأوّل في النباتات الخضراء، ويوجد البكتين في كثير من الفواكه والخضراوات الخضراء والملونة والبقوليات والحبوب الكاملة والخضراوات الجذرية كالشوندز والجزر وهو أيضاً سكريات متعددة.

تتمتع الألياف الغذائية بفوائد عديدة، ظهرت عنها عدة دراسات في بداية السبعينيات، وأهم الفوائد هي قدرتها الكبيرة على إشعارنا بالشبع وتعمل عمل المنظم بالجسم، فهي تنظم دخول العناصر الغذائية من جهاز الهضم إلى الدم ومن دون أن تجهز الجسم بالسعرات الحرارية العديدة، ملينة ومسهلة للمعدة، تخفف من عملية امتصاص السكر، وتتحكم في مستويات الدم، بحوث عديدة أجريت خلال الأربعين سنة الأخيرة في دراسة الألياف والأخذ بزيادة نسبتها بالغذاء وتراجع خطر الإصابة بأمراض عديدة مثل السرطان، والسكري، وأمراض القلب، والأوعية الدموية (الذي يعاني منه ما يقارب 7 مليون شخص حول العالم، فقد أجريت دراسة في فرنسا من قبل الدكتور – جان ميشال – مدير قسم التغذية في مؤسسة باستور الطبية الشهيرة في مدينة – ليل –، ويعود الفضل في ذلك بالدرجة الأولى إلى الألياف والأطعمة الكاملة

الطبيعية الغنية بها كما ذكرنا سابقاً ألا وهي الفواكه والخضراوات والحبوب، حيث إنها تسهل عملية الهضم والامتصاص في الامعاء للأملاح المعدنية الغذائية، وإعادة امتصاص الاملاح الصفراوية في الجسم، مما يسهم في خفض مستويات الكوليستيرول، كما أنها تملأ المعدة وسرعة الإحساس بالشبع، حيث تتطلب مضغاً أكثر من غيرها من الطعام، وعملية المضغ هذه والوقت الإضافي الذي نمضيه في تناول الطعام الذي يحتاج إلى مضغ يسهمان في تسريع إرسال إشارات الشبع إلى الدماغ، ثمّ إنّ الألياف تمتص الماء وتنتفخ في المعدة مما يؤدي إلى زيادة كمية الطعام المتناول، مما يخفف من إحساسنا بالجوع.

ثمّ إنّ التمتع بالحيوية والنشاط والإحساس بذلك عند تناول المواد الغذائية الغنية بالألياف، فهي أيضاً غنية بالعناصر الغذائية المغذية الأخرى كالفيتامينات والمعادن، فهي تساعد على مكافحة التعب والإقبال على الأنشطة البدنية كالمشي والحركة مما يساعد في عملية التخلص من الوزن الزائد، ثمّ التخلص من انتفاخ البطن، وتسهم بذلك الألياف الغذائية بأنواعها القابلة للذوبان (البكتين والهيمي سليلوز) وغير القابلة منها (السليلوز والبكتين) في تسهيل عملية الهضم ومكافحة الإمساك، فهي تشكل مع الماء المتناول بعد تناولها (والذي ننصح به عادة) مادة هلامية، مما يزيد في حجم الفضلات وخروجها من الجسم بسهولة وبعد وقت أقصر.

أما في حالة الأشخاص الذين يعانون أمراض الجهاز الهضمي أو ضعفه، وحالة وجود غازات من جراء تناول هذه الألياف، فمن الممكن التخفيف من درجة هذه الإنزيمات، بتناول كميات وافرة من الماء ما بين الوجبات، فالسوائل ضرورية لترطيب هذه الألياف الغذائية لتسهيل مرورها داخل الجهاز الهضمي، ولمنع حدوث الإمساك، ولتلافي حدوث سدادات في نهاية الأمعاء الغليظة، مما يقلل من الشعور بالألم في البطن، ويخفف من التهيجات في الأمعاء، ومن الممكن إضافة بعض الأعشاب التي تساعد في ذلك مع الطبخ مثل الكمون والزعتر والبطيخ، وبما أنّ الألياف الغذائية والمواد الغذائية التي تحتويها تبقى فترة أطول في الجسم، فالإحساس بالاكتفاء لفترة أطول، حيث تواجه العصارات الهضمية صعوبة في هضم المواد الغذائية المحتوية على الألياف، مقارنة بالمواد الغذائية الأخرى الخالية منها، وإطالة مدة إحساسنا بالشبع، ثمّ إن عملية التخلص منها تكون أبطأ أيضاً، لذا نبتعد في هذه الحالة عن الارتفاع المفاجئ والسريع في مستويات سكر الدم، حيث يتم امتصاص السكريات بشكل تدريجي وبطيء.

لذا فإنّ الألياف الغذائية في الغذاء تعمل على استقرار مستويات السكر بالدم والحد من إفراز هرمون الأنسولين، مما يفرز عملية تخزين الدهون في الجسم ومنع الزيادة بالوزن. وينصح المختصون في علم التغذية بتناول كمية منها في الغذاء اليومي بما لا يزيد عن (35-30 غم)/ اليوم.

الحمية الغذائية بالألياف:

يمكن اتباع هذه الحمية الغذائية ولكن لمدة لا تزيد عن أسبوعين أو ثلاثة حيث أنّ البعض قد تصيبه بعض الاضطرابات الهضمية وتهيجات في الأمعاء وتقل هذه الظاهرة عند تناول كميات كبيرة من الماء يومياً،

لأنّ الماء هنا ضرورية لتسهيل عملية ترطيب الألياف حتى ولو لم يحس الشخص بالعطش وعدم توفر الرطوبة الكافية لهذه الألياف الغذائية يؤدي إلى الإصابة بالإمساك، وأحياناً إلى تشكيل سدادات في نهاية الأمعاء الغليظة مما يسبب عدم الراحة الجسمية.

وتسمى حمية الألياف الغذائية وقد انتشر استعمالها لسنين عديدة ما يربو على الأربعين سنة الأخيرة وتتمتع بفوائد عديدة منها قدرتها على إشعارنا بالشبع دون تناول وحدات حرارية كثيرة وتتحكم في مستويات سكر الدم، وتركز الحمية على تناول كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات والحبوب والبقوليات وجميعها غنية بالألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية، ويمكن التخلص من عدد من الكيلوغرامات في مدة قليلة من دون أن تعاني الجوع والحرمان والكثير ينصح بها، وينصحون بتناول ما يعادل 50 غرام منها بدل 30 غرام/ اليوم. فهي عندئذ تساعد على النشاط ومكافحة التعب والتخلص من انتفاخ في البطن بالغازات حيث أنها تسهم في عملية تسهيل عملية الهضم بنوعيها القابل وغير القابل للذوبان.

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسّعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية