



الألياف الغذائية

تمثل الألياف الجزء المتبقي من المواد الغذائية الذي لم تتمكن الأنزيمات المتواجدة في الأمعاء من هضمه والتي يتم العثور عليها في القولون. يتمثل دور الألياف في تنظيم مستوى السكر في الدم، حماية الجسم من أمراض القلب، كما أنها تساهم في الإحساس بالشبع، تقليل نسبة امتصاص الكوليسترول والوقاية من سرطان المعى الغليظ ، أما القيمة الطاقية للألياف فهي ضعيفة.

يمكن تصنيف الألياف إلى صنفين:

▪ **الألياف القابلة للذوبان:** لقت بهذا الاسم لأنها تذوب في الماء لتتحول إلى مادة لزجة. يساعد بعض هذه الألياف على تخفيض نسبة الكوليسترول ونسبة السكر في الدم، نذكر منها البكتين المتواجد في التفاح مثلا.

▪ **الألياف غير القابلة للذوبان:** تتميز بكونها تمتص الماء مثل الإسفنج لتصبح على شكل كتلة ضخمة سهلة الانتقال في المعى (مثل السليلوز).

تعتبر الألياف ذات مصدر نباتي، حيث نجدها خصوصا في الخضر، الفواكه والحبوب الكاملة.

نسبة الألياف (غ)	الغذاء(100غ)
4.5	سلو
2.7	الخبز
2.7	سلطة الجزر
1.6	الحريرة
3.9	العدس(مطهى)