«الألياف الغذائية» سلاحنا ضد السمنة

25 غراماً من الألياف إدخالها يومياً إلى نظامنا الغذائي كجزء أساسي من جهودنا الرامية إلى تخفيف الوزن، أو إلى الحفاظ على الوزن الحالي.

«الألياف الغذائية تساعد على تخفيف الوزن، لأنّها تعزز الإحساس بالشبع، وتؤثر في الهرمونات التي تتحكم في كمية الطعام التي نتناولها». هكذا يلخص الدكتور إدوارد سالتزمان، مدير مركز مكافحة السمنة في المركز الطبي التابع لجامعة تافتس الأميركية في بوسطن، الدور الذي تلعبه الألياف في تسهيل عملية التخلص من الوزن الزائد.

والواقع أنّ الكثيرين من الأشخاص الذين يعانون السمنة، يُفرطون في الأكل، لكنهم نادراً ما يشعرون بالشبع. فالنظام الغذائي الغني بالأطعمة المصنّعة المكررة، وبالمحاصيل الزراعية التي تنمو في تربة تفتقر إلى العديد من العناصر المغذية التي تحتاج إليها السكان الذين يعانون زيادات كبيرة في الوزن، ومع ذلك يشعرون دوماً بالجوع. فضلاً عن ذلك، فإنّ انخفاض نسبة الألياف الغذائية في النظام الغذائي الرائج، يعني أنّنا لا نتخلص بشكل ملائم، من كلّ ما نتناوله، ما يسهم في زيادة غير

مرغوبة في الوزن، ويؤدّي إلى انتشار حالات الإمساك المزمن لدى نسبة عالية من السكان.

- كيف تسهم الألياف الغذائية في تسهيل عملية تخفيف الوزن؟

أظهرت الأبحاث التي أجريت في جامعة تافتس، أنّ الأشخاص الذين يتناولون 14 غراماً إضافية من الألياف الغذائية يومياً، ينجحون في خفض مُجمَل الوحدات الحرارية التي يتناولونها بنسبة 10%. وقد نجح الأشخاص الذين أضافوا 10 غرامات من الألياف الغذائية إلى أطباقهم اليومية، في التخلص من نصف كيلوغرام من وزنهم الزائد في الشهر، من دون قيامهم بأي تغييرات أخرى في نمط حياتهم. ويُفسّر البحّاثة ذلك بقولهم إنّه عندما تمرّ الألياف الغذائية داخل الأمعاء، تحمل بعض الدهون والوحدات الحرارية خارج الجسم، ما يحول دون هضم وامتصاص نسبة من الدهون والكوليسترول التي كنا قد تناولناها.

والألياف تلعب دور عامل التضخيم الذي يعزز من سرعة حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي. كذلك فإنّ الألياف تتطلّب مضغاً أكثر من بقية أنواع الطعام، ما يزيد من الإحساس بالشبع، وعملية المضغ هذه تكتسب أهمية كبيرة، ما يعني تفادي الإفراط في الأكل، وذلك لأنّ الدماغ يتأخر بمعدل عشر دقائق عن المعدة في التأكد من الإحساس بالشبع. وإذا كنا نتناول الطعام بسرعة من دون مضغ كافٍ، فالأرجح أن نكون قد أفرطنا في الأكل قبل أن تصل إلينا رسالة الشبع من الدماغ.

وهناك نوعان من الألياف الغذائية:

- الألياف غير القابلة للذوبان: وهي تعبر الأمعاء تماماً كما هي، أي من دون أن تتأثر بأي عملية هضمية، وهي مسؤولة عن مكافحة الإمساك، وإزالة المواد السامة من القولون، وتعديل الحموضة داخل الأمعاء، وتنشيط عملية التخلص السريع من الفضلات والمواد السامة وإخراجها من الجسم.

- الألياف القابلة للذوبان: تلتصق هذه الألياف بالأحماض الدهنية، وتعمل على خفض مستويات الكوليسترول في الجسم. كذلك فإنّها تُبطئ من سرعة امتصاص الغلوكوز، ما يسهل عملية حرق الخلايا للسكر وتحويله إلى طاقة عوضاً عن تخزينه على شكل دهون. إنّ تفادي الامتصاص السريع للسكر في الجسم يعني التحكم في مستويات الأنسولين، والسيطرة على الجوع، بالتالي التخفيف من كمية الطعام التي نتناولها.

- كيفية الحصول على قدر كافٍ من الألياف الغذائية؟

العديد من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، هي أطعمة تساعد على تخفيف الوزن. وهذه لائحة بالأطعمة التي تحتوي على أكبر نسبة من الألياف.

- أبرز الفواكه الغنية بالألياف:

- التفاح: كلّ أنواع التفاح فقيرة بالوحدات الحرارية وغنية بالألياف التي تتمدد داخل المعدة، ما يجعلنا نشعر بالشبع وقتاً طويلاً، وينقص من حجم كمية الطعام التي نحتاج إليها لنسد جوعنا. إنّ تناول تفاحة قبل الوجبة يساعد على التخفيف من كمية الطعام التي نتناولها.

- المشمش: غني جداً بالألياف غير القابلة للذوبان، وهي تمتص الماء وتعزز الشعور بالشبع، وللحصول على أفضل النتائج، يُستحسَن تناول المشمش طازجاً من دون تقشيره.

- التوت: غني بالألياف، وفقير نسبياً بالسكر، وعندما يتحلل في الماء يشكل مادة البكتين التي تساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، حيث تشكل الألياف غير القابلة للذوبان ثلث الألياف في التوت، وهي تمتص الماء وتنتفخ وتسهّل على الجسم عملية التخلص السريع من الفضلات والمواد السامة.

- التمر: خال من الدهون ومن الكوليسترول، وغني بالألياف القابلة وغير القابلة للذوبان. وهو يساعد على كبح الشهية. يمكن تناوله مع المكسرات، كما يمكن إضافته إلى الأطباق المخبوزة المختلفة والسَّلطات، ولكن يجب تناول التمر باعتدال، فهو غني بالسكريات والوحدات الحرارية.

- الكيوي: هذه الفاكهة غنية بالألياف وفقيرة بالوحدات الحرارية، ويمكن تناولها مقشورة. لكن يمكن أيضاً فركها لإزالة الزغب البني عنها وتناولها مع قشرتها. وهي فضلاً عن ذلك من أغنى الفواكه الغنية بفيتامين C.

- المانغو: غني جداً بالألياف والعناصر المغذية، يمكن تناوله مثلجاً في وجبة الإفطار، أو عوضاً عن الحلوى بعد الوجبات، كما يمكن إضافته إلى الصلصات المختلفة بعد هرسه.

- ثمار العلّيق: فقيرة بالوحدات الحرارية وغنية بالألياف، إذ يحتوي كوب منها على 3 غرامات من

الألياف، ويمكن تناولها مثلجة أو طازجة.

- أبرز الحبوب الغنية بالألياف:

- الشّعير: فقير بالدهون وخالٍ من الكوليسترول، وغني جداً بالألياف القابلة وغير القابلة للذوبان. قدرته على الانتفاخ عند امتصاص الماء كبيرة، وهو يكبَح الشهيّة ويَقي الاضطرابات التي تصيب الجهاز الهضمي. يمكن إضافته إلى يخنة الخضار أو في الأطباق المخبوزة، كما يمكن تناوله عوضاً عن الأرز، وهو أفضل ما يمكن استخدامه لزيادة كثافة الحساء، عوضاً عن الدقيق، كما يمكن إضافته إلى السلطات.

- النخالة: تسهل عملية تخفيف الوزن عن طريق تعزيز الإحساس بالشبع، وهي تتطلب درجة أكبر من المضغ، ما يوفر للجسم الوقت الكافي للتحقيق من الشبع، ما يحول بدوره دون الإفراط في الأكل. يمكن إضافة النخالة إلى اللبن، أو رقائق الحبوب، أو السلطات أو اليخنة. كذلك يمكن استخدامها عوضاً عن الدقيق لتغليف السمك أو الدجاج أو اللحم قبل طبخه.

- البرغل: غني بالألياف والبروتين، وفقير بالدهون والوحدات الحرارية، وكوب البرغل يوفر ضعف كمية الألياف الغذائية التي يوفرها كوب مماثل من الأرز البني مع نسبة أقل من الدهون والوحدات الحرارية.

- حبة الدخن: غنية بالألياف والبروتين. يمكن تناولها في وجبة الإفطار عوضاً عن رقائق الحبوب، وذلك عن طريق طبخها في الماء، أو عصير التفاح، وإضافة القليل من الزبيب والمكسرات إليها، يمكن أيضاً إضافتها إلى الحبوب أو الخضار المطبوخة، وإلى أطباق الحساء.

- أبرز الخضار الغنية بالألياف:

- الخرشوف: غني بالألياف غير القابلة للذوبان وفقير بالدهون، وبما أنّ تناوله يحتاج إلى وقت طويل، فإنّه يساعد على التخفيف من مُجمَل كمية الطعام التي نتناولها.

- الملفوف: غني بالفيتامينات والألياف، ويحتوي على أقل قدر من الدهون، ومن الوحدات الحرارية بين جميع الخضار.

- الذرة: تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وهي تساعد على كبح الشهية، وأليافها غير القابلة للذوبان تقي مختلف الاضطرابات الهضمية الشائعة. يمكن تناولها مسلوقة، مُحضّرة على البخار أو داخل الميكروويف. ويُستحسَن إضافة الأعشاب أو عصير الحامض أو الفلفل الحار إليها، عوضاً عن الزبد.

- الخَس: يمكن أن يساعد على مكافحة الدهون بفضل النسبة العالية من الألياف الموجودة فيه، ويُستحسَن تناوله في طبق سلطة قبل الوجبة، ما يساعد على التخفيف من حدة الجوع. وللحصول على أكبر قدر من الفوائد، يمكن تحضير السلطة باستخدام مختلف أنواع الخس، إضافة إلى الخضار الورقية الخضراء الأخرى، مثل الهندباء والجرجير والبقلة.

- الكوسة واليقطين والباذنجان: جميعها تساعد على الإحساس بالشبع بأقل قدر من الدهون والوحدات الحرارية. غنية جداً بالألياف، ما يسهل مقاومتنا لإغراء ملء طبقنا من جديد. يمكن تحضيرها بأشكال عدّة، ولكن يجب تفادي القلي الذي يجعلنا غنية جداً بالوحدات الحرارية والدهون. وعوضاً عن ذلك يمكن اللجوء إلى البهارات والأعشاب لإكسابها نكهة لذيذة.

- أبرز البقوليات والمكسرات والبذور الغنية بالألياف:

- العدس: مصدر ممتاز للبروتين خفيف الدهون. وهو بديل جيّد عن اللحوم. غني بالألياف والعناصر المغذية، والجسم يهضم العدس ويمتصه ببطء، ما يساعد على استقرار مستويات سكر الدم.

- الفتسق: يمكن تناوله وحده، كما يمكن إضافة حفنة صغيرة منه إلى أطباق السلطة أو الأرز، ولكن لا يجب المبالغة في تناوله، لأنّه غني بالوحدات الحرارية.

- بذور السمسم: تمنح هذه البذور نكهة لذيذة إلى ما تُضاف إليه، ويمكن إضافتها محمصة (من دون مواد دهنية) إلى السّلطات والأرز وغيرها.

أما أسهل طُرق الحصول على كمية كافية من الألياف الغذائية يومياً فهي:

تناول خبز الحبوب الكاملة في وجبة الإفطار، فكل شريحة منه تحتوي على 3 غرامات من الألياف.

- استمتع بوجبة خفيفة من الفوشار (البوب كورن) المحضّر داخل الميكروويف من دون مواد دهنية،

فكلّ حصة منه توفر لك 9 غرامات من الألياف.

- تناول الفواكه والخضار نيئة مع قشورها، بعد تنظيفها جيّداً، فهذا يمنحك نسبة أكبر من الألياف والفيتامينات.

- اختر المنتجات الغذائية المدعمة بالألياف، مثل عصير البرتقال، فكوب منه يحتوي على 3 غرامات من الألياف.

- أضف النخالة الطبيعية إلى الأطباق التي تحضّرها في المنزل.

- ارفع مستوى الألياف في مشتقات الحليب، مثل اللبن، وذلك عن طريق إضافة قطع من الفواكه الطازجة، أو حفنة من رقائق الحبوب الكاملة الغنية بالنخالة إليها.

- ادخل الفاصولياء، البسلة، الفواكه المجففة، المكسرات، والشوفان إلى نظامك الغذائي اليومي للحصول على نسبة جيّدة من الألياف.

- خفف قدر الإمكان من تناول الأطعمة المصنّعة (مثل الخبز الأبيض) فهي فقيرة جداً بالألياف الغذائية، واستعض عنها بالمنتجات الكاملة الطبيعية.

- زد بشكل تدريجي كمية الألياف التي تتناولها، وذلك كي تتفادى أي اضطرابات هضمية، مثل انتفاخ البطن الذي قد ينتج عن الإكثار المفاجئ من كمية الألياف الغذائية. كذلك يجب الحرص على احتساء كمية وافرة من الماء بشكل منتظم لتفادي أي هبوط في مستوى رطوبة الجسم، بسبب ما تمتصه الألياف من ماء داخل الجهاز الهضمي.