دور الألياف الغذائية في الجهاز الهضمي



الألياف الغذائية أحد العناصر الأساسية المهمة وذات الفوائد المتعددة. ولعل من أبرز أدوارها أنها تعطي حجماً أكبر لما نأكله من أغذية، وبالتالي تمنحنا الإحساس بالشبع وتحمينا من السمنة، كما تحمي الجهاز الهضمي من الإمساك.

تتنوع العناصر الغذائية التي يمكن أن يُقسم إليها غذاؤنا بين فيتامينات وبروتينات ودهنيات وسكريات وأملاح معدنية وماء وألياف غذائية. ولكلٍّ من هذه العناصر دوره الذي لا يمكن للجسم الاستغناء عنه، سواء في مقاومة الأمراض وتقوية مناعة الجسم، أم في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لتقوم مختلف الأعضاء بوظائفها.. والألياف الغذائية أحد هذه العناصر المهمة، التي يحتاج الجسم إليها يومياً لكي يكون الإنسان بصحة جيدة.

الألياف الغذائية هي كل جزء لا يمكن هضمه من الأغذية الآتية من أصل نباتي، مثل الخضار والبقوليات والفواكه، أي أنّه بعد تناولك تفاحة مثلاً يقوم الجهاز الهضمي بعملية الهضم ويمتص عناصر كثيرة من هذه التفاحة مثل الماء والسكريات والفيتامينات، لكنه لا يستطيع امتصاص الألياف، فالألياف تقريباً تخرج من الجسم على حالها مروراً بالمعدة والأمعاء. غير أنّ هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أنّ الألياف لا دور لها في جسم الإنسان، بل على العكس إن لها أدواراً كثيراً مهمة لا يمكن للجسم الاستغناء عنها.

صديقة الجهاز الهضمي:

إذا كانت للألياف الغذائية أدوار كثيرة في جسم الإنسان، فإنّ أهم هذه الأدوار الحفاظ على الجهاز الهضمي بصحة جيدة وقادراً على أداء وظيفته دون كلل أو ملل، حيث تساعد الألياف الغذائية على تسريع عملية التخلص من الفضلات وإخراج السموم من الجسم. وهكذا فهي تمنعها من التراكم والبقاء داخل الأمعاء أو القولون لوقت أطول، حتى لا تتراكم وتتسبب في حدوث أمراض خطيرة، أو تعوق امتصاص العناصر الغذائية المفيدة. هذا يعني أيضاً أنّ الشخص الذي يتناول الألياف بكميات كبيرة لا يمكن أن يعاني

متلازمة القولون العصبي أو الإمساك، فهو يتخلص من فضلاته أوّلاً بأوّل بفضل وجود الألياف التي تعطي حجماً ووزناً للفضلات فتسرّع من حركتها، وإذا كانت الفضلات مميهة فإنّ الألياف تساعد على تماسكها، وبالتالي خروجها بالشكل الصحيح. هذا إلى جانب كون تناول الألياف يقلل من احتمال الإصابة بالبواسير والجيوب الصغيرة في القولون، ما يحافظ على صحته. من جهة أخرى، تسهم الألياف الغذائية بشكل كبير في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، فالألياف المتحللة تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار. وقد بينت الدراسات العلمية أن زيادة مقدار الألياف الغذائية في النظام الغذائي اليومي يمكن أن تقلل من ضغط الدم الشرياني والالتهابات، أي أنّها تحمي القلب من الأمراض. ولا تتوقف فوائد الألياف الغذائية عند هذا الحد، إذ إن لها دوراً آخر مهماً، وهو التحكم في مستوى السكر في الدم، حيث يمكن للألياف المتحللة في الماء خاصة، أن تبطئ امتصاص الجسم للسكر، وهو ما يمكن أن يساعد على تحسين مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري. أضف إلى ذلك دور الألياف في تخفيض الوزن، حيث يعطي تناول الإنسان الألياف بكمية كبيرة في أي وجبة إحساساً بالشبع، فلا يتناول كميات كبيرة من الطعام، هذا إلى جانب أنّ الألياف ليست غنية بالسعرات الحرارية، إذا قارناها مع أغذية أخرى.

الذوبان في الماء:

للوهلة الأولى، يبدو أنّ الألياف الغذائية تمرّ من الجسم من دون أن يقع عليها أي تغيير إلى أن تصل إلى المعي الغليظ. لكن ما يحدث بعد هذه المرحلة يعتمد على أي نوع من الألياف، هل هي ألياف قابلة للذوبان في الماء "ألياف متحللة" أم هي ألياف غير قابلة للذوبان في الماء "ألياف غير متحللة".

- الألياف غير القابلة للذوبان في الماء: هذه الألياف تساعد في دعم حركة الطعام داخل الجهاز الهضمي، وتنشط حركة الأمعاء، بحيث يسهل على الجهاز الهضمي التخلص من الفضلات الصلبة، وبالتالي فهي مفيدة للأشخاص الذين يعانون الإمساك أو عدم انتظام حركة الأمعاء. هذا النوع من الألياف يمكن الحصول عليه، من خلال تناول الدقيق الكامل غير المنخول، والجوز، والعديد من الخضار.

- الألياف القابلة للذوبان في الماء: هذا النوع من الألياف يتحلل في الماء لكي يكون مادة لزجة ورخوة تشبه الجيل، ويمكنها أن تساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول وسكر الغلوكوز في الدم. ويمكن الحصول على الألياف المتحللة من خلال تناول البقوليات، والشعير والتفاح والفواكه الحمضية مثل البرتقال، والجزر.

أين هي الألياف:

إذا أردت أن تزيد من كميات الألياف الغذائية في طعامك، فافعل ذلك تدريجياً وليس دفعة واحدة. أما كيف تحصل على هذه الألياف، فإليك النصائح التالية:

- عندما يتعلق الأمر بالخبز أو الحلويات، احرص على ألا تتناول إلا كلّ ما هو مصنوع من الحبوب الكاملة، مثلاً لا تشتري إلا الخبز الذي كُتب عليه "من القمح الكامل" أو "غير المنخول"، تجنب الخبز الأبيض. اختاري دائماً الأرز الأسمر والشعير والمعجنات السمراء الكاملة.

- ابدء نهارك بوجبة إفطار غنية بالحبوب الكاملة. وإذا كنت تفطر بالكورن فليكس أو حبوب الإفطار فاختاري منها السمراء الكاملة، والتي كُتب عليها "غنية بالألياف". ويمكنك أن تضيف بضع ملاعق من نخالة الدقيق إلى كوب الكورن فليكس.

- عند إعداد الطعام ركز على الألياف، مثلاً بدل أن تستعمل كيلوغراماً واحداً من الدقيق الأبيض لصنع حلوياتك استعمل 500 غرام من الدقيق الأبيض وأضف إليه 500 غرام من الدقيق الأسمر. ولا تنس أنّ الدقيق الأسمر أثقل وزناً من الأبيض، لهذا سيكون عليك أن تضيف المزيد من الخميرة حتى تنتفخ العجينة كما تريد.

- قطع كمية من الخضار المتنوعة بعد أن تنظفها وضعها في أكياس في البراد، وأضف منها إلى كلّ وجبة تعدها، وخاصة إلى المعكرونة وإلى الشوربة.

- أدخل المزيد من الفواكه على وجبات عائلتك، وخاصة فواكه التفاح أو الأناناس أو الخوخ أو البرتقال لأنّها غنية جدّاً بالألياف.

- لا تهمل العدس والفاصولياء والحمص في وجباتك، أدخلها في طبخك حتى ولو بكميات قليلة، حيث يمكنك إضافتها إلى الشوربات وإلى السلطات الخضراء.

- المكسرات أيضاً مصدر مهم للألياف الغذائية، يمكنك إدخالها في وجباتك وحلوياتك، أو مجرد تناولها خارج الوجبات أو أخذ القليل منها معك إلى المكتب، لتتناولها بين الفينة والأخرى خلال النهار.

هل الإكثار من الألياف الغذائية ضار بالصحة؟

لن نجادل في المثل القائل "الشيء إذا زاد على حده انقلب إلى ضده"، فكما أن قلة الألياف في نظامك الغذائي ضارة لصحتك، أيضاً الإكثار من الألياف الغذائية بطريقة زائدة على اللازم يمكن أن يكون له أثر سلبي في جسمك. كيف ذلك؟ يمكن أن يؤدي الإكثار من تناول الألياف إلى نقص بعض الأملاح المعدنية المهمة في جسمك، مثل الزنك والكالسيوم والحديد، لأنّ هذه المعادن تميل إلى الالتصاق بالألياف. لهذا فهي تخرج من الجسم مع الألياف والفضلات ولا يتم امتصاصها ونقلها إلى مجرى الدم، وبالتالي لا يستفيد منها الجسم. كما ينبغي العمل على الرفع من كمية الأغذية الغنية بالألياف في تغذيتنا تدريجياً وليس دفعة واحدة، وذلك بإضافة القليل من الفواكه أو الخضار أو الحبوب الكاملة إلى وجباتك. وانتبه فإن بعض الأغذية مثل البقوليات يمكن أن تؤدي إلى تكوّن غازات في الأمعاء وبالتالي تسبب لك انزعاجاً في بطنك إذا لم يكن جهازك الهضمي معتاداً عليها، وتكون هذه مشكلة عابرة، حيث ما إن يتعود جهازك الهضمي عليها حتى يتقبلها.