

الألياف والسوائل Fibre and fluids



يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
تعمل الألياف والسوائل معًا للمساعدة في منع الإمساك.

الألياف

يجب أن نهدف إلى تناول 25 إلى 30 جرام من الألياف يوميًا للمساعدة في البقاء بصحة جيدة.

يمكن أن يساعدك تناول نظام غذائي متوازن مع المجموعات الغذائية الخمس على تناول المزيد من الألياف. حاول:

- اختيار الخبز ورقائق الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة والقمح الكامل الغنية بالألياف
- تناول حصتين من الفاكهة و 5 حصص على الأقل من الخضار كل يوم
- تناول الفاصوليا أو البقوليات مرتين في الأسبوع على الأقل وحفنة صغيرة من المكسرات والبذور في معظم الأيام.

الألياف هي نوع من العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة النباتية المختلفة. يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف على الشعور بالشبع، مما قد يساعد في التحكم في شهيتك. كما أنه يساعد في الحفاظ على صحة الأمعاء ويدعم الهضم الصحي.

يتباطأ الجهاز الهضمي مع تقدمنا في السن، لذا من المهم تناول الكثير من الألياف. تضيف الألياف حجمًا إلى البراز والسوائل وتساعد على تليينها مما يسهل إخراجها.



ضع في اعتبارك أن هناك طرقًا أخرى يمكنك من خلالها دعم صحة الجهاز الهضمي، تحدّث إلى الأخصائي الصحي للحصول على مشورة فردية.

أنواع الألياف

هناك نوعان من الألياف في الأطعمة. الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان كلاهما مفيدة للجسم. تحتوي معظم الأطعمة النباتية على كليهما.

1. ألياف قابلة للذوبان

تساعد الألياف القابلة للذوبان على إبطاء إفراغ معدتنا مما يساعدنا على الشعور بالشبع لفترة أطول. يمكن أن يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف القابلة للذوبان في خفض نسبة الكوليسترول في الدم واستقرار مستويات الجلوكوز في الدم.

تشمل الأمثلة الخضار والفاصوليا والبقوليات والفواكه والشوفان والشعير وقشر السيليوم.

2. ألياف غير قابلة للذوبان

يمكن أن تساعد الألياف غير القابلة للذوبان في الحفاظ على انتظام حركة الأمعاء لأنها تضيف حجمًا إلى البراز ويمكن أن تساعد أيضًا في إبقائك تشعر بالشبع لفترة أطول. من المهم أن تحافظ على الترطيب الجيد لجسمك عند تناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف غير قابلة للذوبان لأنها تمتص الماء للمساعدة في تليين حركات الأمعاء.

ومن الأمثلة على ذلك خبز الحبوب الكاملة والحبوب والمكسرات والبذور ونخالة القمح وقشر الفواكه والخضروات.

نصائح لإضافة المزيد من الألياف إلى نظامك الغذائي

- أضف المكسرات أو البذور المفرومة إلى العصيدة أو الزبادي أو السلطات. إذا كانت هذه صعبة جدًا على أسنانك، استخدم المكسرات المطحونة والزبدة والمعجنات والأطعمة القابلة للدهن المصنوعة من المكسرات.
- تناول وجبة خفيفة من الفواكه المجففة مثل الخوخ والتين والتمر والزبيب والمشمش المجفف.
- أضف الفاصوليا والبقوليات مثل العدس أو الحمص أو مزيج الفاصوليا الأربعة إلى الحساء واليخني والكاري. يمكن أن تكون ميسورة التكلفة ويمكن أن تحل محل نصف اللحم في الوصفة، على سبيل المثال في صلصة البولونيز.
- استبدل الخبز الأبيض والأرز والدقيق والمعكرونة بأنصاف القمح الكامل أو الحبوب الكاملة أو الغنية بالألياف. أكياس الأرز البني القابلة للتسخين في الميكروويف سريعة وبسيطة.
- اقرأ لوحة معلومات التغذية الخاصة بالأطعمة المعلبة وحاول اختيار المنتج الذي يحتوي على أعلى كمية من الألياف لكل حصة. ملاحظة: لن تدرج جميع المنتجات الألياف في لوحة المعلومات الغذائية.



لدعمك في تناول الطعام بشكل جيد والحفاظ على نشاطك، تحدث إلى مدرب الصحة في خدمة **Get Healthy** على الرقم **1300 806 258** أو قم بزيارة www.getthehealthynsw.com.au

مصادر الألياف

يسرد هذا الجدول كمية الألياف في وجبات الأطعمة المختلفة، من الأعلى إلى الأدنى.

الطعام	حجم الحصة	محتوى الألياف
الفاصوليا	1/2 كوب (75 جم)	6.8 جم
معكرونة القمح الكامل	1/2 كوب (75 جم مطبوخ)	4.3 جم
الشوفان الملفوف	1/2 كوب مطبوخ بالماء (120 جم)	3.5 جم
اللوز	حفنة (30 جرام)	3.3 جم
الموز	1 موزة متوسطة الحجم (150 جم)	3.3 جم
التفاح (بالقشر)	1 تفاحة متوسطة (150 جم)	3.2 جم
العدس	1/2 كوب (75 جم)	3.1 جم
خبز الحبوب الكاملة	1 شريحة (40 جم)	3 جم
البروكلي	1/2 كوب (75 جم)	2.8 جم
الذرة	1/2 كوب (75 جم)	2.8 جم
المشمش المجفف	30 جم	2.5 جم
الجزر	1/2 كوب (75 جم)	2.5 جم
البطاطا	1/2 حبة متوسطة الحجم (75 جم)	2 جم
الأرز البني	1/2 كوب (75 جم مطبوخ)	1.3 جم



ما يمكنك تناوله في يوم واحد لتلبية توصيات الألياف اليومية (25 إلى 30 جرام في اليوم)

الوجبة	محتوى الألياف
الطور	
1/2 كوب شوفان ملفوف بالحليب	3.5 جم
1 موزة متوسطة الحجم	3.3 جم
الوجبة الخفيفة	
1 تفاحة متوسطة الحجم (تؤكل مع القشرة)	3.2 جم
الغداء	
شطيرة جينة وسلطة* باستخدام شريحتين من خبز الحبوب الكاملة	6.8 جم (3.4 جم لكل 1 شريحة)
30 جرام لوز	3.3 جم
العشاء	
100 جرام فيليه سمك أبيض مطبوخ	0 جم
1/2 كوب أرز بني مطبوخ	1.3 جم
1/2 كوب بروكلي مطبوخ	2.8 جم
1 قطعة ذرة متوسطة الحجم	2.8 جم
المجموع	27 جم

* ملحوظة: إذا أضفت مكونات السلطة، فستحصل على المزيد من الألياف.

نصيحة

يمكن أن يؤدي التغيير المفاجئ من نظام غذائي منخفض الألياف إلى نظام غذائي غني بالألياف إلى بعض آلام المعدة أو الانتفاخ وزيادة انتفاخ البطن (الرياح). من المهم إضافة المزيد من الألياف إلى نظامك الغذائي ببطء وشرب ما يكفي من السوائل.

نصيحة

من الأفضل إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي من مصادر الغذاء بدلاً من مكملات الألياف. يمكن أن تسبب المكملات الغذائية الإمساك إذا لم تشرب كمية كافية من السوائل.



السوائل

في حين أن الماء هو الخيار الأفضل للترطيب، يمكن أن تكون السوائل أكثر من مجرد ماء. تشمل الأنواع الأخرى من السوائل ما يلي:

- الحليب
- مشروبات الحليب المنكهة مثل اللبن المخفوق والعصائر
- عصير الفواكه أو الخضروات
- القهوة والشاي
- الشوكولاتة الساخنة
- الزبادي
- الكسترد
- الجيلي
- الحساء.



تذكّر

مع تقدمنا في العمر، قد نشعر بالعطش بشكل أقل، لكن شرب السوائل بانتظام لا يزال مهمًا.

السوائل ضرورية لأجسامنا لتعمل بشكل صحيح. مع تقدمنا في العمر، من المهم أن نتأكد من حصولنا على كمية كافية من السوائل كل يوم.

من المهم الحصول على كمية كافية من السوائل كل يوم للمساعدة في:

- الحفاظ على صحة كليتيك
- منع الإمساك
- المحافظة على صحة أسنانك وفمك
- تنظيم درجة حرارة جسمك خاصة أثناء الطقس الحار.

يحتاج معظم كبار السن إلى شرب حوالي 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا. قد تتغير كمية السوائل التي تحتاجها حسب طولك ووزنك أو حالتك الطبية أو الأدوية. راجع الأخصائي الصحي للحصول على مشورة فردية حول كمية السوائل التي تحتاجها.

يحدث الجفاف عندما لا يكون لدى جسمك ما يكفي من الماء. يمكن أن يؤثر الجفاف على صحتك البدنية وعافيتك ويزيد من خطر الإصابة بمشاكل أخرى مثل التهابات المسالك البولية أو الصداع.



تذكّر

من المهم شرب كمية كافية من السوائل على مدار العام، وليس فقط عندما يكون الطقس حارًا. يمكن أن تصاب بالجفاف حتى عندما يكون الطقس أكثر برودة بسبب التدفئة المنزلية أو أمراض مثل البرد والإنفلونزا.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على شرب المزيد من السوائل:

- اختر المشروبات التي تستمتع بها بدرجة حرارة تريدها. قد تفضل المشروبات الباردة أو بدرجة حرارة الغرفة.
- يجب أن تكون السوائل الساخنة في درجة حرارة مريحة للشرب.
- حاول تناول السوائل مع كل وجبة ووجبة خفيفة.
- اختر الأطعمة عالية السوائل مثل الفاكهة أو الحساء أو الجيلي أو الكسترد أو الأيس كريم أو عصير الفاكهة المجمد.
- اشرب كوبًا كاملاً من الماء مع الأدوية.
- اترك كوبًا أو قنينة من الماء قريبة منك حيث يمكن رؤيتها والوصول إليها بسهولة لتذكيرك بالشرب.

