

قصة الألياف الغذائية

أغذية لا تهضم ولا تمتص ومفيدة صحياً

الأغذية النباتية التي يأكلها الإنسان كالخضراوات والفاكهة بها بعض المكونات الغذائية التي لا تهضم ولا تمتص ولا تمد الجسم بسعرات حرارية ورغم ذلك له فوائد رائعة لم يقدرها العلماء إلا حديثاً.. وقد يعجب القارئ طالما هذه الأغذية لا تهضم ولا تمتص وليس فيها سعرات حرارية فكيف يستفيد منها الجسم؟!.. هذه الأجزاء تبقى في تجويف الأمعاء والقولون وتكوّن كتلة من الفضلات مع بقايا الغذاء.. هذه الكتلة هي التي تنشط حركة الأمعاء والقولون لتحريك وتقليب الغذاء حتى يختلط بالعصارات الهاضمة وحتى يهضم ويمتص منه ما يفيد الجسم.. وما يبقى تدفعه حركة القولون للخارج ويتخلص منه الجسم أثناء عملية الإخراج «التبرز».. ولولا هذه الكتلة ما تحرك الطعام وما نشطت حركة الأمعاء وما تم الإخراج على الوجه الأكمل.. فقد أثبتت الإحصائيات العلمية أن كمية الفضلات التي يخرجها الإنسان تتناسب عكسياً مع الأمراض والمشاكل الصحية التي قد يعاني منها الإنسان بمعنى أنه كلما كان الإخراج جيداً وكمية الفضلات كبيرة كلما كان الإنسان أكثر صحة

وأطول عمراً وأقل مرضاً وأقل حاجة للعلاج والتردد على الأطباء والمستشفيات.. كمية الفضلات تعكس حالتك الصحية وما الفضلات إلا هذه الألياف الغذائية التي نتحدث عنها.

الألياف الغذائية نوعان:

- الألياف الغذائية نوعان.. نوع يذوب في الماء كالمواد «الهلامية» و«الصمغ» و«البكتين» الموجود في الفاكهة و«الببتاجلوكان» في الردة والشوفان - وصمغ الجوار.. هذه الألياف تعمل كمصائد «للكوليسترول» في الأمعاء وتمنع امتصاصه وثبتت أهميتها في خفض معدل الدهون و«الكوليسترول» في الدم.. وكلما زاد استهلاك الإنسان من هذه الألياف كلما انخفض معدل الدهون الضارة و«الكوليسترول» وما يترتب على ذلك من مشاكل صحية وأمراض القلب والشرابين

- كما أن هذه الألياف تعطل وتقلل من امتصاص السكر بل وتوزع هضم وامتصاص النشويات والسكريات، على طول الأمعاء وفي وقت أطول مما ينظم امتصاص السكر بالدم ويمنع الارتفاع الشديد بعد الأكل - ولذلك فهي على قمة الأغذية التي ينصح بها لمريض السكر من أجل التحكم في نسبة السكر بالدم.

- والنوع الآخر من الألياف الغذائية لا يذوب في الماء «كالسليولوز» و«الهيمسليولوز» و«اللاجنان» وهي التي تتجمع على شكل كتلة

من الفضلات تحمض انقباضات وحركية القولون لطرد هذه الفضلات وما تبقى من الأغذية التي يستغنى عنها الجسم.

بداية قصة الألياف الغذائية

- بدأت قصة الألياف الغذائية عندما لاحظ عالم إنجليزي يسمى «جرهام» وكان رجلاً لبقاً كثير الأسفار قوى الملاحظة لاحظ هذا العالم وكان ذلك سنة ١٨٩٢ أن هناك ثلاثة أشياء تفيد الصحة.. (المراتب) غير اللينة والتي لا تسبب الالتواءات والآلام فى العمود الفقرى أثناء النوم وثانيها الحمام أو «الدش» البارد.. وثالثاً وأهمها تناول الخبز المصنوع من كامل الحبوب بما فيها من ردة وكل محتويات الحبوب.. لدرجة أنه بعد سنوات - وتخليدا لهذا الرجل وملاحظاته - أطلق اسم «جرهام» على هذا الدقيق وهذا الخبر. والكيك. ألقى هذا الرجل محاضراته فى نيويورك سنة ١٨٩٢ عن العلم وصحة الإنسان. وفى سنة ١٩٧٤ عندما زاد الاهتمام بهذا الموضوع. وكان عالمان آخران هما «د. دينيز بركويت» و«د. ترول» فى أوغندا قد سجلا ملاحظات أثارت انتباه العالم.. فقد لاحظ العالمان أن الأمراض المنتشرة فى العالم الغربى نادرة فى المجتمع الإفريقى خاصة أمراض شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر - والإمساك والقولون العصبى وقتق الحجاب الحاجز - والبواسير والتهاب الزائدة الدودية وسرطان القولون وأمراض أخرى عديدة.. ومن واقع عملهما فى

علاج المرضى فى أفريقيا واكتشاف ندرة هذه الأمراض فى هذه المجتمعات أمكنهما تقصى الحقيقة وجاء التفسير: أن هذه الأطعمة الخام كما هى فى الطبيعة تحوى أليافاً غذائية عظيمة الفائدة وأن النمط الغذائى للمجتمع البدائى فى إفريقيا يعتمد على هذه الأغذية كما هى موجودة فى الطبيعة دون استخلاص أو معاملة «تكنولوجية» كما هو فى المجتمع الغربى.. وبدأت نظرية الألياف الغذائية تغزو مقالات وأبحاث وكتابات العلماء.. وأصبحت هذه النظرية بمثابة حقيقة ومطلب ملج لتحسين النمط الغذائى للمجتمع الغربى والدعوة إلى الاستفادة من كامل عطاء الطبيعة والعودة إلى الأغذية الخام والإكثار من الخضراوات والفاكهة الطازجة الغنية بهذه الألياف. وأن تحسن الصحة متوقف على وجود هذه الألياف بالغذاء وأن الوقاية من المرض فى تعاطيها.. ومن خلال عملى أسمع عبارة تلخص ذلك.. يقول المريض.. «لو أستطيع أن أقوم بعملية الإخراج بصورة أفضل من ذلك لتحسنت صحتى واسترحت» أى أن الصحة ملازمة للإخراج بصورة أفضل.

- إذا كانت الألياف قليلة.. فإن حركة القولون تكون بطيئة وكسلانة غير طاردة أو فعالة مما يؤدى إلى الإمساك.. والإمساك يؤدى إلى اختزان فضلات ضارة بالصحة.. وتخمر هذه الفضلات وخروج غازات تؤدى إلى الآلام والانتفاخات. ويؤدى الإمساك إلى بواسير وشروخ شرجية أو كهوف أو جيوب فى القولون وخلافه.

هذه الألياف أيضا تختلط مع الطعام.. تنظم الهضم وتوزعه على طول الأمعاء.. وتنظم الامتصاص وتوزعه على مدة أطول وتمنص الأغذية المهضومة ومنها السكر ببطء وتدرجيا دون إرهاق الكبد أو ارتفاع نسبة السكر بالدم بسرعة قد لا تتناسب مع قدرة الجسم على التعامل معها.

- كما تعمل هذه الشبكة من الألياف الغذائية على اصطياد ومنع امتصاص الدهون الضارة و«الكوليسترول».. فتحد من ارتفاعها في الدم وما يترتب على ذلك من مشاكل.

- هذه الشبكة أيضا تعمل كمصائد للمواد الضارة المسرطنة وتمنع تلامسها مع جدار القولون وتمنع امتصاصها.. لذلك ترتبط كثرة تناول الألياف مع منع حدوث الأورام الخبيثة وسرطان القولون.. وقد وجد أن أعلى معدل لسرطان القولون موجود في أمريكا لأنهم من أكثر الشعوب استهلاكاً للأغذية قليلة الألياف.

- شاعت النظرية وتهافت الناس على الأغذية المحتوية على الألياف لدرجة أن شركات الغذاء المحفوظ الجاهز بدأت تحس بالخطر وأخذت تضيف الألياف على هذه الأغذية وتكتب على عبواتها أنها تحتوي على ألياف وتكتب كميتها حتى تجذب المشتري.. ولكن كل ذلك الآن أصبح لا يجدى لأن العالم المتحضر كله يتجه بسرعة إلى العودة إلى الطبيعة وخيرات وعطاءات الطبيعة وأصبحت الدعوة إلى الطعام الطازج - الخضراوات والفواكه والحبوب تمثل قاعدة الهرم الغذائي في كل دول العالم.

- يحتاج الإنسان في المتوسط إلى حوالي ٢٠ جرام يوميا على الأقل وإذا نظرت عزيزى القارئ إلى الجدول المرفق فسوف يمكنك تحديد هذه الكمية على شكل أغذية تأكلها طازجة.

- وتحضرني صورة البدوى الذى يقوم بطحن حبات القمح أو الشعير بالمدش أو الرحاية ثم يصنع رغيفه من هذا الدقيق.. يستحيل أن يصاب هذا الإنسان بالإمساك أو القولون العصبى وتقل احتمالية الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والشرابين.. فى بعض البلاد العربية رأيت بعض البدو وقد تعدى عمرهم المائة وما زالوا فى صحة رائعة وسألتهم وتأكدت أنهم ما زالوا يأكلون بالطريقة السليمة ولم تدفعهم الثروة والوفرة الموجودة فى مجتمعاتهم لتغيير هذا النمط وهذه العادات.. أما الشريحة الأخرى من سكان هذه الدول والذين اتبعوا النظام الغربى من الغذاء.. الأغذية المعلبة والجاهزة والسريعة فقد انتشر بينهم الإمساك والقولون العصبى وأمراض القلب..

- لذلك فالنصيحة الأولى هى تقديم وتفضيل الخبز الأسمر بدلا من الخبز الأبيض «الفينو والشامى..» لأنه مصنوع من كامل حبة القمح بما فيه من ردة ومحتويات جنين حبة القمح.

- النصيحة الثانية: طبق السلطة الطازجة من طماطم وخيار وخس وبقدونس و.. لا بد أن يكون هذا الطبق مع كل وجبة وعلى كل مائدة.. لأن هذه الأغذية مصدر جيد للألياف ولأنها لا تعطى

سعات حرارية كثيرة وتملاً فراغ المعدة وتقلل من استهلاك الأطعمة ذات السعات العالية.. فتجنب الإنسان البدانة وزيادة الوزن.. لذلك فطبق السلطة من ٠,٥٠ - ٠,٧٥ كيلو يقع على قمة أنظمة الرجيم لإنقاص الوزن.

- النصيحة الثالثة: الفاكهة الطازجة.. انظر عزيزى القارئى للبرتقالة كيف تقشرها.. لا تنزع الطبقة «الإسفنجية» البيضاء تحت القشرة.. هذه الطبقة غنية ولا تقل فائدتها عن لحم البرتقال نفسه لا تقشر التفاح والكمثرى.. لا تشرب عصائر الفاكهة، كلها كما هي فاكهة طازجة ذلك أفضل.. وتذكر المثل الإنجليزي الذى يقول «تفاحة فى اليوم تبعدك أو تبعد الطبيب عنك»

“One apple a day.. keep the doctor a way”

- النصيحة الرابعة: ابتعد قدر الإمكان عن الأغذية الجاهزة والسريعة والمحفوظة.. لأنها قليلة الألياف بالإضافة إلى مشاكلها الأخرى .

جدول الألياف الغذائية

يحتاج الإنسان إلى ٢٠ جرام على الأقل يوميا وهي تتوفر في خمس حبات فاكهة يوميا - خبز أسمر - فول على الأقل ٣ مرات أسبوعيا.

الألياف الغذائية	بعض أنواع الفاكهة:
٢,٥ جرام ألياف	واحد موز متوسط الحجم
٤ جرام	واحد كمثرى
٣ جرام	٥ حبات خوخ
٢ جم	كوب زبيب
	بعض أنواع الخضراوات:
٢,٢ جرام	كوب فول أخضر
١ جم	خس
٤,٨ جرام	بطاطس
	الخبز:
	خبز من كامل حبة القمح «أسمر»
١,٥ جم	الشريحة
٥ جم	عيش الردة «السن»