

الغذاء والالياف الغذائية

2015-06-21 د. مازن سلمان حمود

كان الانسان في الماضي يتناول الغذاء كاملا اي بدون نزع للألياف الغذائية سواء الحبوب او الفواكه او الخضراوات او البقول وهذه المواد تحتوي على الياف غذائية عالية فلذلك نشاهد قلة اصابة الانسان في الماضي من امراض العصر الحديث حيث بدء الانسان الحديث يأكل الغذاء خالي من الالياف.

والالياف الغذائية تقي الانسان من امراض عديدة منها:

- 1- الانبعاثات المعوية للقولون
- 2- امراض القلب
- 3- حصة المرارة
- 4- الزوائد المعوية
- 5- فتق الحجاب الحاجز
- 6- التهاب الزائدة الدودية
- 7- الدوالي
- 8- تخثر الدم
- 9- البواسير
- 10- الامسك
- 11- مرض السكري
- 12- سرطان القولون

مكونات الالياف الغذائية

1- السليلوز

الالياف الغذائية هي عبارة عن كربوهيدرات غير نافعة لا تفيد الجسم ولا تقوم بتغذية الجسم والسيللوز هو عبارة عن الالياف الموجودة في الخلية النباتية وهي تتكون من نوعية خاصة من الكلوكوز المبلور والتي لا تستطيع عصارة الاميليز الموجودة في الامعاء ان تحللها وتفرقها الى وحداتها الاولى فلذلك لا يستطيع الانسان ان يهضمها ويستفيد منها الا بنسبة بسيطة لا تتجاوز 29%.

2- الهميسليلوز

وهو ايضا احد مكونات الخلية النباتية وكذلك لا تستطيع العصارات الهضمية هضمة في الامعاء بصورة كاملة بل بنسبة 56% فقط، وللهيميسليلوز خواص ثلاث 1- قابلية امتصاص الماء 2- قابلية الهضم 3- قابلية التآين.

3- البكتين

البكتين مادة بلورية موجودة في الانسجة الطرية من الفواكهة والخضراوات وهي مادة تذوب بالماء الحار الحمضيات تحتوي على 30% بكتين التفاح على 15% بكتين البصل (القشر) 12% بكتين، 95% من البكتين يهضم قبل ان يصل الى الخروج وهو يولد غازات كثيرة بعد هضمه، وللبكتين خاصيتان 1- قابلية تكوين الجلي فلذلك يساعد في صناعة المربى 2- قابلية التآين فلذلك اعتبر البكتين مادة لها خاصية منع التسمم لبعض المواد السامة، وللبكتين خاصية خفض الكولسترول في الدم عن طريق زياده افراز الدهون في الخروج وكذلك له خاصية تغير نسبة ومسار امتصاص الكولسترول في الامعاء مما يقلل ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم ومن ثم يقي الانسان من مخاطر الاطابة بأمراض القلب.

4- اللكتين

يتكون اللكتين في انسجة النبات فخلية الحبوب تحتوي على 23% لكتين واللهانة على 6% والتفاح على 25% لكتين بلور اللكتين هو كحولي لا يستطيع امتصاص الماء ولكنة يستطيع الاتصال بحوامض مادة الصفراء.

5- الكم

تستعمل الكم في الصناعات كمكثفات ومثبتات لها اهمية في صناعة المواد الازقة ويوجد نوع اخر من الكم هو الكوار كم ويستعمل في الصناعات كمكثف ومثبت للمواد الاولية التي تصنع قشطة السلاطة والاييس الكريم والصابون ومعجون الاسنان.

6- الجنين

وهو موجود في بذور البحار وهو يستعمل في الصناعات كمكثف لمنتجات الالبان.

واهم المواد الغذائية التي تحتوي على الياف غذائية هي:

النخالة 44 غم الياف غذائية/100 غم من المادة

الخبز او الصمون الأسمر (كامل النخالة) 8.5 غم/100غم من المادة

الخبز او الصمون الابيض (بدون نخالة) 2.7 غم الياف غذائية

الفاكهة مجففة 7-24 غم

الفاكهة طازجة 4.5—0.5 غم

التمر 8.7 غم

الخضراوات الخضراء

(السبيناغ/اللهاثة / الخس/الكرفس/الرشاد/ الخيار/ المعدنوس) 6.3—2.1

السبيناغ 6.3

المعدنوس 9.1غم

البقول

الفاصوليا 22غم

العدس 11.7غم

القرع (الشجر) والشلغم والطماطا 1.5-2.7غم

الفطر والباميا 2.5-3.2

البصل والبطاطا 1.3-2.1

البروكلي والقرنابيط 3.4-3.6غم

الفجل والجزر 2.9---3.2

* ماجستير تغذية علاجية - جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية