منها العدس والحمص.. إليك قائمة بتسع أطعمة غنية بالألياف الغذائية

اظهرَتِ نتائج العديد من الدراسات العلمية أنَ":"الأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن يكون لها فوائد صحية متعددة بما يشمل صحة القلب، مثل خفض ضغط الدم والالتهاب ويمكن أن تساعد في التحكم بمستويات السكر في الدم".

إلا أن تناول هذه الأطعمة يمكن أن يساعد أيضاً في تعزيز أداء الجهاز المناعي وتعزيز الجهاز الهضمي وصحة الأمعاء

وأدناه تسع أطعمة يمكنها أن تفعل ذلك وفقاً لتقرير نشره موقع "Control Money".

أولاً: العدس

يعد العدس غنيا بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

ثانياً: الحمص

كذلك الحمص حيث يحتوي على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، مما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

ثالثاً: التفاح

فيما يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين "سي"، مما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

رابعاً: البطاطا الحلوة

إلى ذلك تتميز البطاطا الحلوة بأنها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف، مما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

خامساً: البروكلي

ويحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف. كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

سادساً: بذور الكتان

في الأثناء تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية والألياف ومضادات الأكسدة. ويدعم تناولها بانتظام صحة القلب والجهاز الهضمي وتقلل الالتهابات.

سابعاً: التوت

في موازاة ذلك يشتهر التوت بأنواعه وألوانه أنه غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف، مما يساعد على تقليل الالتهابات والحماية من الأمراض المزمنة وتعزيز المناعة.

ثامناً: الحبوب الكاملة

وتوفر الحبوب الكاملة الكثير من الألياف وفيتامينات "بي" والمعادن. كما تساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم.

تاسعاً: الفاصوليا

وأخيراً الفاصوليا والتي تعد مصدرا للبروتين النباتي والألياف والعناصر الغذائية الأساسية. وتعمل الفاصوليا على تحسين الهضم وبناء العضلات وصحة القلب.