



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

حمية عالية بالألياف



Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of National Guard - Health Affairs

HIGH FIBER DIET



High Fiber Diet

Fibers are substances found in plants (vegetables, fruits, whole) grain, which is the part that is not digested, where pass through the digestive system and help keep it's job well, however they are an important part of a healthy diet.

Benefits of Fiber

Eat enough fiber every day could be help in:

- Prevention of constipation and diarrhea.
- Maintain intestinal health.
- Reduce cholesterol levels.
- Adjust blood sugar levels.
- Access to healthy weight or maintain it.



Types of dietary fiber and their benefits

1- **Soluble Fiber** in water (dissolved).

Usefulness:

1. Decrease the rate of sugar in the blood.
2. Lowers cholesterol levels.
3. help in reaching a healthy weight or maintain it.
4. help absorb excess water, which helps in the treatment of diarrhea.

The best Sources:

Barley, oats, dried beans, peas, lentils, fruits such as: (apple, apricot, mango, peaches), vegetables such as (caul flower, broccoli, cabbage, okra).



Types of dietary fiber and their benefits

2- **Fiber is not soluble** in water (insoluble)

Usefulness:

1. Helps in water absorption and increase the volume of waste (feces) and that's what makes it softer and easier through the intestines.
2. Speed up the time that waste spend in the digestive tract and therefore helps to prevent constipation and hemorrhoids.

The best sources: brown rice and wheat also it could be found in some fruits (such as berries, pears) and vegetables (such as beets, carrots, kale, spinach).

The best healthy ways to boost diet with fibers

- Ensure to eat a dish of fresh green salad in the main meals.
- Eat fresh fruit with its skin better than the juice.
- Replace the candy fatty dishes with fruit salad or dried fruit.
- Try to eat foods containing a high amount of uncooked fiber as much as possible, such as vegetables and fruits, because cooking reduces the content of fiber.
- Try to replace meat at least three times a week with beans and grains (such as beans, lentils, beans, peas).
- Ensure to have extra side dishes of vegetables as (okra, spinach, mallow, beans, stuffed with vegetables).
- Replace white bread with brown bread.
- Eating brown pasta and rice instead of white at least once a week.
- Replacing rice with Jarish, Qursan, and Bulgur.
- Replacing regular biscuit with bran biscuit or brown Shaboura as snack.
- Support your breakfast with oats or high fiber cereals with fruits.
- Ensure to have one kind of high fiber soup, such as, vegetable soup, oats soup, or Jarish soup.



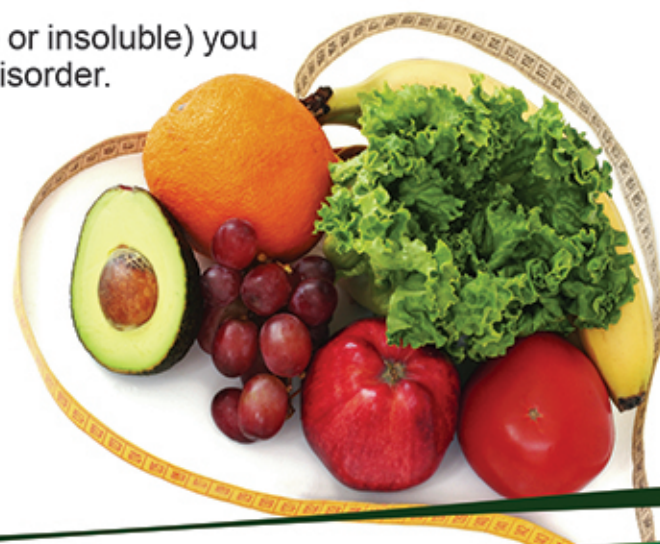
You must remember to add fiber to the diet slowly and drink more water when doing so.; Doing so faster than necessary may lead to cause gases, abdominal distention and cramps.

The recommended quantities

- The quantity of the recommended daily fiber measured by grams , it depends on the age and the gender of the person.
- For men from the age of adolescence until the age of fifty, it is recommended that get 38 grams of fiber per day.
- For men aged 51 and above, it is recommended that the amount be 30 grams per day.
- For women from the age of adolescence until the age of fifty, it is recommended that get 25 grams of fiber per day.
- For women aged 51 and above, it is recommended that the amount be 21 grams per day.
- You should eat a variety of foods to get the recommended amount of fiber.
- It doesn't matter what types of fiber (soluble or insoluble) you are consuming unless you have a certain disorder.

Fruits	Serving Size	Total Fiber (Grams)*
Red Raspberries	8 cup	8
Peach (buhkari)	1 cup	7.7
Pears (with skin)	1 medium	5.5
Raisins (seedless)	1 ounce (60 raisins)	5.4
Apples (with crust)	1 medium	4.4
Black Raspberries	1 cup	3.8
Strawberries (halves)	1 cup	3.3
Banana Pill	1 medium	3.1
Orange Pill	1 medium	3.1
Figs,Dried	2 medium	1.6

Grains, Cereals & Pasta	Serving Size	Total Fiber (Grams)*
Spaghetti, whole-wheat, cooked	1 cup	6.3
Barley, pearled cooked	1 cup	6.0
Bran flakes	3/4 cup	5.3
Oat bran muffin	1 medium	5.2
Oatmeal, instant, cooked	1 cup	4.0
Popcorn, air-popped	3 cup	3.5
Brown rice, cooked	1 cup	3.5
Bread, rye	1 slice	1.9
Bread, whole-wheat or multigrain	1 slice	1.9



Legumes, Nuts & Seeds	Serving Size	Total Fiber (Grams)*
Split peas, cooked	1 cup	16.3
Lentils, cooked	1 cup	15.6
Black beans, cooked	1 cup	15.0
Lima beans, cooked	1 cup	13.2
Baked beans, vegetarian, canned, cooked	1 cup	10.4
Sunflower seed kernels	1/4 cup	3.9
Almonds	1 ounce (23 nuts)	3.5
Pistachio nuts	1 ounce (49 nuts)	2.9
Pecans	1 ounce (19 nuts)	2.7

Vegetables	Serving Size	Total Fiber (Grams)*
Artichoke, cooked	1 medium	10.3
Green peas, cooked	1 cup	8.8
Broccoli, boiled	1 cup	5.1
Turnip green, boiled	1 cup	5.0
Brussels sprouts, cooked	1 cup	4.1
Sweet corn, cooked	1 cup	4.0
Potato, with skin, baked	1 small	3.0
Tomato paste	1/4 cup	2.7
Carrot, raw	1 medium	1.7

النشويات (الحبوب)	الحصة	كمية الالياف
المكرونة القمح الكاملة مطبوخة	كوب	6.3
الشعير مطبوخ	كوب	6
رقائق النخالة	ثلاث ارباع كوب	5.3
كيك مكوب بالشوفان والنخالة	حبة متوسطة	5.2
دقيق الشوفان المطبوخ	كوب	4
الفشار	3 اكواب	3.5
أرز اسمر مطبوخ	كوب	3.5
خبز الجاودار	شريحة	1.9
خبز القمح الكاملة	شريحة	1.9

البقوليات والمكسرات	الحصة	كمية الالياف
الخرشوف (الأرضي شوكي)	حبة متوسطة	10.3
البازلا (مطبوخة)	كوب	8.8
حبوب الصويا (مطبوخة)	نصف كوب	10.3
القرنبيط (مجمد ومطبوخ)	كوب	6.4
اللفت	كوب	5.6
البروكلي (مطبوخة)	كوب	5.1
الجزر (مجمد ومطبوخ)	كوب	4.8
الذرة الحلوة	كوب	4
البطاطس (مع القشرة مطبوخة)	حبة صغيرة	3



ويجب تذكّر إضافة الألياف إلى النظام الغذائي ببطء وشرب ماء أكثر عند فعل ذلك.

فالقيام بذلك بشكل أسرع من اللزوم قد يؤدي للإصابة بالغازات، بالإضافة للانتفاخ والمغص البطني.

الكميات الموصى بها

- تُقدّر كمية الألياف الغذائية التي يجب أن يتناولها الشخص يومياً بالغرام . وتعتمد الكمية الموصى بها على عمر وجنس الشخص .
- بالنسبة للرجال من عمر المراهقة وحتى عُمر الخمسين، يُوصى بأن يحصلوا على 38 غراماً من الألياف كل يوم .
- وبالنسبة للرجال من عمر 51 وما فوق، يُوصى بأن تكون الكمية 30 غراماً كل يوم .
- بالنسبة للنساء من عمر المراهقة وحتى عُمر الخمسين، يُوصى بأن يحصلوا على 25 غراماً من الألياف كل يوم .
- وبالنسبة للنساء من عمر 51 وما فوق، يُوصى بأن تكون الكمية 21 غراماً كل يوم .
- يجب تناول تشكيلة من الأطعمة للحصول على الكمية الموصى بها من الألياف .
- ولا ينبغي القلق من أكل ألياف تكون مُنحلة أو غير مُنحلة إلا في حال علاج اضطراب معين .

الفاكهة	الحصة	كمية الألياف (جم)
التوت الاحمر	كوب	8
الخوخ (البخاري)	كوب	7.7
الكُمثرى (مع القشرة)	حبة متوسطة	5.5
الزبيب (بدون بذور)	كوب	5.4
التفاح (مع القشرة)	حبة متوسطة	4.4
التوت الاسود	كوب	3.8
الفراولة	كوب	3.3
الموز	حبة متوسطة	3.1
البرتقال	حبة متوسطة	3.1
التين	حبتين متوسطتين	1.6

الخضار	الحصة	كمية الألياف
الخرشوف (الأرضي شوكي)	حبة متوسطة	10.3
البازلا (مطبوخة)	كوب	8.8
حبوب الصويا (مطبوخة)	نصف كوب	10.3
القرنبيط (مجمد ومطبوخ)	كوب	6.4
اللفت	كوب	5.6
البروكلي (مطبوخة)	كوب	5.1
الجزر (مجمد ومطبوخ)	كوب	4.8
الذرة الحلوة	كوب	4
البطاطس (مع القشرة مطبوخة)	حبة صغيرة	3



الطرق الصحية المثلى لتدعيم الغذاء بالألياف الغذائية

- الحرص على تناول طبق السلطة الخضراء الطازجة في الوجبات الرئيسية .
- تناول الفاكهة الطازجة كاملة مع قشرتها أفضل من عصرها .
- إستبدال أطباق الحلوى الدسمة بسلطة الفواكه الطازجة أو المجففة .
- محاولة تناول الأغذية المحتوية على كمية عالية من الألياف الطازجة قدر الإمكان مثل الخضراوات والفواكه لأن الطهي يعمل على تقليل محتواها من الألياف .
- محاولة إستبدال اللحوم على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً بالبقوليات والحبوب مثل (الفول، العدس، الفاصوليا ، البازلاء) .
- محاولة الإكثار من الأطباق الجانبية من الخضراوات مثل (الباميا ، السبانخ ، الملوخية ، الفاصوليا ، محشي الخضراوات) .
- إستبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر .
- تناول الأرز والمعكرونة السمراء بدل البيضاء على الأقل ولو مره واحدة أسبوعياً .
- الإكثار من تناول الجريش والقرصان والبرغل بدلاً من الأرز .
- الحرص في الوجبات الخفيفة على إستبدال البسكويت العادي ببسكويت النخالة العالي في كمية الألياف أو الشابورة السمراء .
- محاولة دعم القطور الصباحي بالشوفان أو رقائق الذرة عالية الألياف مع الفواكه .
- الحرص على توفير طبق شوربة في الوجبة مثل شوربة الخضار أو شوربة الجريش أو شوربة الشوفان .

أنواع الألياف الغذائية وفوائدها

2 - ألياف غير قابلة للذوبان في الماء (غير المنحلة)

فائدتها :

١. تساعد على إمتصاص الماء وتزيد من حجم الفضلات (البراز) وهذا ما يجعله أطرى وأسهل مروراً في الأمعاء .
٢. تسرع من الزمن الذي تمضيه الفضلات في الجهاز الهضمي وهي بالتالي تساعد على منع الإمساك والبواسير .

وأفضل مصادره: الأرز الأسمر والقمح كما أن الألياف غير المنحلة موجودة في الفواكه مثل (التوت والكمثرى) وفي الخضراوات مثل (الشمندر ، الجزر ، اللفت ، والسبانخ) .



حمية عالية بالألياف

الألياف مادة توجد في النباتات (الخضار، الفواكه، الحبوب الكاملة)، وهي الجزء الذي لا يهضم حيث تمر من خلال الجهاز الهضمي وتساعد على الحفاظ بوظيفته بشكل جيد، وبذلك تعتبر جزء مهم من النظام الغذائي الصحي .

فوائد الألياف

يمكن أن يُساعد أكل ما يكفي من الألياف كل يوم على

- الوقاية من الإمساك والإسهال .
- الحفاظ على صحة الأمعاء .
- تخفيض مستويات الكوليسترول .
- ضبط مستويات سكر الدم.
- الوصول لوزن صحي أو الحفاظ عليه .

أنواع الألياف الغذائية وفوائدها

1 - الألياف القابلة للذوبان في الماء (المنحلة)

فوائدها

١. تنقص من معدل السكر في الدم
٢. تخفيض مستويات الكوليسترول
٣. تساعد في الوصول لوزن صحي أو الحفاظ عليه
٤. تساعد في إمتصاص الماء الزائد مما يساعد في علاج حالات الاسهال

أفضل مصادره

الشعير والشوفان والفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس والفواكه مثل : (التفاح، المشمش، المانجو، الخوخ) والخضراوات مثل : (القرنبيط، البروكلي، الكرنب، الباميا) .



