



حمية غنية بالألياف
(أطفال)



High Fiber Diet
(Pediatrics)

Notes:

King Abdullah Specialist Children's Hospital
Clinical Nutrition Services
Educational Materials Team
2016

ملحوظات:

مستشفى الملك عبد الله التخصصي للأطفال
قسم التغذية
قسم التغذية
فريق المواد التعليمية
٢٠١٦

building a healthy digestive system:

Fiber Content of Foods:

Fruits	Serving Size	Total Fiber (grams)
Raspberries	1 cup	8.0
Pear, with skin	1 medium	5.5
Apple, with skin	1 medium	4.4
Banana	1 medium	3.1
Orange	1 medium	3.1
Strawberries (halves)	1 cup	3.0
Figs, dried	2 medium	1.6
Raisins	1 ounce (60 raisins)	1.0

Grains, cereal and 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	5.5
Oat bran muffin	1 medium	5.2
Oatmeal, instant, cooked	1 cup	4.0
Popcorn, air-popped	3 cups	3.6
Brown rice, cooked	1 cup	3.5
Bread, whole-wheat	1 slice	1.9

Legumes, nuts and seeds	Serving Size	Total Fiber (grams)
Split peas, boiled	1 cup	16.3
Lentils, boiled	1 cup	15.6
Black beans, boiled	1 cup	15.0
Lima beans, boiled	1 cup	13.2
Baked beans, canned, cooked	1 cup	10.4
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, boiled	1 medium	10.3
Green peas, boiled	1 cup	8.8
Broccoli, boiled	1 cup	5.1
Turnip greens, boiled	1 cup	5.0
Sweet corn, boiled	1 cup	3.6
Potato, with skin, baked	1 small	2.9
Tomato paste, canned	1/4 cup	2.7
Carrot, raw	1 medium	1.7

كمية الألياف بالأطعمة:

الفواكه	حجم الحصة	غرامات الألياف
التوت	١ كوب	٨.٠
الكُمثرى. مع القشرة	١ حجم وسط	٥.٥
التفاح. مع القشرة	١ حجم وسط	٤.٤
الموز	١ حجم وسط	٣.١
البرتقال	١ حجم وسط	٣.١
الفراولة (بالأنصاف)	١ كوب	٣.٠
التين المجفف	٢ حجم وسط	١.٦
زبيب	١٠ حبة	١.٠

الحبوب و المعكرونة	حجم الحصة	غرامات الألياف
معكرونة. قمح كامل. مطبوخة	١ كوب	٦.٣
الشعير. مدور. مطبوخ	١ كوب	٦.٠
رقائق النخالة	٤/٣ كوب	٥.٥
مافن/كعك نخالة الشوفان	١ حجم وسط	٥.٢
دقيق الشوفان الفوري. مطبوخ	١ كوب	٤.٠
الفشار	٣ أكواب	٣.٦
الأرز البني. مطبوخ	١ كوب	٣.٥
الخبز والقمح الكامل	١ شريحة	١.٩

البقوليات والمكسرات والبذور	حجم الحصة	غرامات الألياف
البازلاء . مغلية	١ كوب	١٦.٣
العدس . مغلي	١ كوب	١٥.٦
الفاصوليا السوداء. مغلية	١ كوب	١٥.٠
الفاصوليا البيضاء/الخضراء. مغلية	١ كوب	١٣.٢
الفاصوليا المعلبة. مطبوخة	١ كوب	١٠.٤
اللوز	٢٣ حبة	٣.٥
الفسق	٤٩ حبة	٢.٩
الجوز الأمريكي (بيكان)	١٩ حبة	٢.٧

الخضروات	حجم الحصة	غرامات الألياف
الخرشوف. مغلي	١ حجم وسط	١٠.٣
البازلاء الخضراء. مغلية	١ كوب	٨.٨
القرنبيط. مغلي	١ كوب	٥.١
اللفت. مغلي	١ كوب	٥.٠
الذرة الحلوة. مغلية	١ كوب	٣.٦
البطاطا (مع الجلد). مشوية	١ حجم صغير	٢.٩
معجون الطماطم (المعلب)	٤/١ كوب	٢.٧
الجزر	١ حجم وسط	١.٧