

نبذة تنتشر في دول عربية تحتوي على ألياف مفيدة تحسّن صحة الأمعاء



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-02-20

الألياف الغذائية ليست مجرد غذاء عادي، كما تظهر دراسات حديثة. وحتى لو كان تناول هذه الألياف يعتبر بشكل عام صحياً، إلا أن هناك محاذير. فقد لا يتحملها البعض، أو قد يؤدي تناولها إلى مشاكل في الجهاز الهضمي. ولكن هناك ألياف ممتازة، وفقاً لموقع "هايل براكسيس" الألماني الطبي، تجنبنا هذه الأعراض. إنها قشور السيليوم (بالإنكليزية Ispaghula)، التي تحتوي على ألياف سهلة التحمل ويمكن أن تساعد في تحسين صحة الأمعاء.

فقد درس باحثون من جامعة نوتنغهام الألياف الطبيعية من بذور نبتة "لسان الحمل البيضوي" (أو لُقمة النُّعْجة). وأكد فريق الباحثين، الذي نشر نتائج الدراسة في مجلة "Food Hydrocolloids" أن الألياف الموجودة في قشور السيليوم لها تأثير إيجابي على صحة الأمعاء أكثر من أنواع الألياف الأخرى.

الآثار الصحية لقشور السليوم

قشور السليوم (أو بذر القطونة) نحصل عليها من نبتة لسان الحمل البيضوي، وهي نبتة منشرة في المنطقة العربية. فهي تنبت في البيئات المهملة والجافة والمتروكة والرمال في منطقة حوض البحر المتوسط. وهي علاج منزلي مثبت ولها العديد من الآثار الإيجابية، منها:

- تعزيز عملية الهضم، من خلال توليد مادة لزجة في الأمعاء.- المساهمة في تخفيض الوزن، من خلال إعطاء الشعور بالشبع لفترة طويلة.

- السيطرة بشكل أفضل على نسبة السكر في الدم، عن طريق إبطاء امتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء.

- التحكم بشكل أفضل في مستويات الكوليسترول، عن طريق جذب وربط أحماض الصفراء التي يتم إفرازها.

الفريق البحثي المكون من باحثين من جامعة نوتنغهام، ومن معهد كوادرام للعلوم البيولوجية، ومن جامعة إيست أنجليا، وكلها بريطانية، تمكن من فهم سبب تأثير قشور السليوم بشكل إيجابي على صحة الأمعاء. فهذا التأثير يرجع إلى الطبيعة الخاصة للألياف الغذائية التي تحتوي عليها.

"رغم أن الألياف الغذائية هي عنصر هام في تغذيتنا، إلا أنها قد تسبب مشاكل معوية لدى البعض"، كما يقول قائد الفريق البحثي البروفيسور غليب ياكوبوف. وخصوصا لدى الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي أو مرض الأمعاء الالتهابي المزمن، قد يؤدي تناول الألياف إلى ظهور أعراض مثل انتفاخ البطن أو آلام في البطن أو الشعور بعدم الراحة.

ويضيف البروفيسور ياكوبوف: "تظهر دراستنا أن الطبيعة الفيزيائية للألياف الغذائية لها تأثير كبير على تكوين الغازات". كيف ذلك؟

الألياف الموجودة في قشور السليوم تتكون من سكريات طويلة السلسلة تسمى السكريات المتعددة. وهذه يتم تحويلها إلى أحماض دهنية مفيدة قصيرة السلسلة

بواسطة البكتيريا المعوية، والتي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على صحة الأمعاء وعلى عملية التمثيل الغذائي.

الذي يحدث خلال عملية الهضم هو أن البكتيريا المعوية تستعمل الألياف أثناء التخمر. والطبيعة الفيزيائية للألياف لها تأثير حاسم على كيفية تكسير هذه الألياف وكمية الغاز التي يتم إنتاجها خلال هذه العملية، كما تؤكد الدراسة.

ووفق الدراسة تتمتع قشور السيليوم ببعض الميزات، منها المساعدة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي. كما أنها مصدر جيد للألياف بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل معوية معينة.

كيف يتم أخذ قشور السيليوم؟

قشور السيليوم متوفرة بأشكال مختلفة، سواء على شكل كبسولات أو مسحوق أو كمادة تضاف إلى الأطعمة المختلفة. ومن المهم هنا الإشارة إلى أن السيليوم يتضخم كثيرا، لذلك يجب شرب كمية كافية من الماء عند تناوله لتجنب الإصابة بالإمساك. وإذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية معوية، فالأفضل دائما استشارة الطبيب، وفق موقع دويتشه فيليه الألماني.



UAE71NEWS