



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الملك فهد للعلوم  
King Fahd Foundation for the Advancement of Sciences



# معلومات عن الألياف

عيادة التغذية

# ما هي كمية الالياف التي تحتاجها؟

على الرغم من أنه من الأفضل الحصول على **الألياف** من مصادر الطعام، يمكن أن تساعدك مكملات الألياف أيضًا في الحصول على الألياف اليومية التي تحتاجها مثل عشبة الاسبغول.



النساء  
25-21 غم باليوم



الرجال  
38-30 غم باليوم

## نصائح حول الألياف









احرص على شرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم لتسهيل مرور الألياف في الأمعاء.



قم بزيادة تناول الألياف ببطء للمساعدة في منع الغازات والتقلصات.

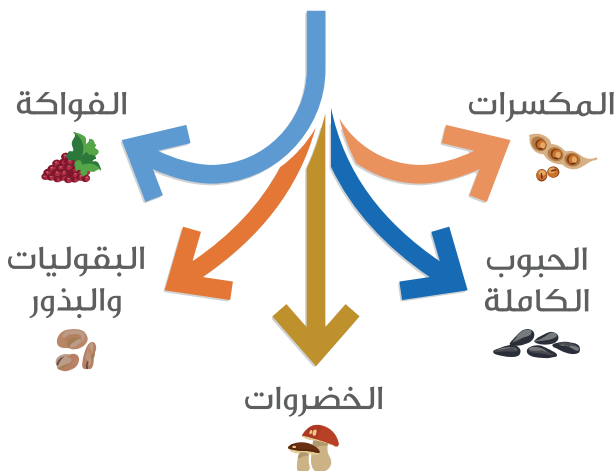


يمكنك أن تحصل على الألياف من الأطعمة النباتية، لذلك خطط لتناول المزيد من هذه الأطعمة:

- الفواكه والخضروات الطازجة 
- الفاصوليا والبازلاء 
- خبز الحبوب الكاملة 
- منتجات النخالة 
- المكسرات والبذور 
- أرز بني 

# مصادر الألياف الغذائية

الألياف مواد غذائية تأتي  
من مصادر نباتية مثل:



التحكم  
بسكر الدم



الشعور بالشبع  
والامتلاء



فوائد الألياف  
كثيرة منها:



خفض  
الكوليسترول الضار



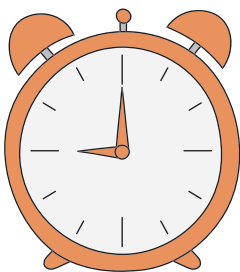
علاج  
الإمساك

# مثال لجدول غذائي عالي بالالياف

## الافطار

½ كوب من حبوب  
النخالة أو القمح  
الكامل أو الشوفان  
+ ¾ كوب توت

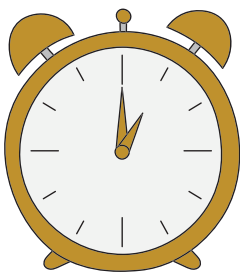
16 غرام 



## الغداء

شريحتين من  
الخبز الاسمر  
+ تفاحة صغيرة

6 غرام 



## العشاء

كوب بروكلي  
+ كوب أرز اسمر

8 غرام 



من  
الاجمالي: 30  
الياف

## طرق لزيادة كمية الالياف

الخبز الأبيض



بـ

بالخبز الاسمر



او القمح الكامل



عصير الفاكهة



بـ

الفاكهة الطازجة



التوت أو المكسرات



لـ

السلطة او الوجبات  
الرئيسيه أو الحلويات



البازلاء أو  
الفاصوليا البيضاء



لـ

الارز



+ (965) 2224 2999

+ (965) 1877 877

الموقع الالكتروني: [www.dasmaninstitute.org](http://www.dasmaninstitute.org)

البدالة:

الخط الساخن:

الموقع الالكتروني: