

أغذية تقلل من خطر أمراض القلب وتنظم مستويات السكر



الاثنين 19 يناير 2026 07:00 م

تُعدّ الألياف جزءاً أساسياً من نظامنا الغذائي، حيث يُنصح بتناول ما لا يقل عن 30 جراماً منها يومياً، وفقاً لـهيئة الخدمات الصحية بـبريطانيا. وهناك نوعان من الألياف، يساهمنا كل منها بشكل مختلف في صحتنا: الألياف غير القابلة للذوبان، والتي لا تذوب في الجسم، تمر عبر الجهاز الهضمي، وتزيد من حجم البراز، وتعزز حركة الأمعاء المنتظمة، مما يساعد على الوقاية من مشاكل مثل الإمساك وانسداد الأمعاء. وهناك الألياف القابلة للذوبان، لتشكل مادة هلامية في الأمعاء، مما يبطئ امتصاص السكر من الطعام الذي نتناوله، مما يساعد على منع الارتفاعات المفاجئة في مستويات السكر في الدم، ويمكن أن يساعد في السيطرة على حالات مرضية مثل السكري.

بيتا جلوكان

ووفقاً للدراسات، فإن بيتا جلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يساهمن في خفض الكوليسترول، وتعزيز صحة القلب بشكل عام، وهو موجود في جميع أنواع الشوفان والحبوب الكاملة، حيث تحتوي 40 جراماً فقط من الشوفان على 2 جرام من بيتا جلوكان، بحسب مؤسسة القلب البريطانية.

وأظهرت الدراسات أن تناول ما يصل إلى 3.5 جرام من بيتا جلوكان يومياً يمكن أن يُخفض مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ ويسعد التحكم طويلاً في الأداء في مستوى السكر لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

علاوة على ذلك، قد يؤدي تناول كميات أكبر من بيتا جلوكان إلى انخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، نظراً لدوره في تنظيم مستوى السكر في الدم.

وأظهرت دراسة أخرى وجود صلة إيجابية بين الاستهلاك المنتظم لبيتا جلوكان وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، فقد بينت أن تناول 3 جرامات فقط من بيتا جلوكان يومياً لمدة ثمانية أسابيع أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الكوليسترول، الذي ترتبط مستوياته المرتفعة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

مصدر بيتا جلوكان

يمكن الحصول على بيتا جلوكان من مجموعة واسعة من الحبوب والمواد الغذائية الطبيعية الأخرى، من بينها: الشوفان

الشعير

البازلاء

الأعشاب البحرية

الخميرة

التفاح

الطالب

الشاعر

القمح

مع ذلك، ولأن البيتا جلوكان نوع من الألياف، فإن زيادة تناوله قد يسبب بعض الانزعاج الطفيف كالغازات والانتفاخ والإمساك^٢ ويمكن غالباً التخفيف من هذه الأعراض بممارسة الرياضة بانتظام وشرب المزيد من السوائل^٣