هذه الأطعمة الشعبية تحتوي على نسبة ألياف أعلى من الشوفان

كتبه كيرستن هيكمان | 29 يوليو ,2021

ترجمة وتحرير: نون بوست

عندما تريد الحصول على المزيد من الألياف، ما هو الطعام الذي قد تفكر في تناوله؟ من المحتمل أن يكون دقيق الشوفان أول ما يخطر بذهنك، حيث يُوصى به دائمًا كوجبة غنية بالألياف ومفيدة لصحة القلب. في الواقع، هذا الأمر صحيح، لكن هناك بعض الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الألياف بمعدلات أعلى من دقيق الشوفان.

وفقًا لجمعية القلب الأمريكية، ينبغي أن تستهلك ما بين 25 إلى 30 غرامًا من الألياف يوميًا للحفاظ على صحة الجسم والقلب، لاسيما إذا كنت تريد خفض نسبة الكوليسترول في الدم. يمكن أن تساعدك بعض الأطعمة الشعبية على الحصول على حاجتك اليومية من الألياف.

ألقينا نظرة على قاعدة بيانات المغذيات التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية لتحديد الأطعمة التي تحتوي على ألياف أكثر من من دقيق الشوفان، وإليك أبرزها:

1. الفاصوليا السوداء

. 1/2 كوب مطبوخ = 7.5 غرام

بفضل ما تحتويه من ألياف، تعتبر الفاصوليا السوداء إحدى أفضل أنواع الكربوهيدرات التي تساعد على فقدان الوزن. يحتوي نصف كوب من الفاصوليا السوداء على حوالي 7.5 غرام من الألياف، أي ما بين 25 إلى 30 بالمائة من حصة الألياف التي تحتاجها بشكل يومي. يمكنك استخدام الفاصوليا السوداء في صنع عجة الفاصوليا السوداء النباتية وشوربة الطماطم والفاصوليا السوداء الكوبية وتاكو الفاصوليا السوداء والبطاطس الحلوة.

2. الفاصوليا البيضاء

1/2 كوب = 9.5 غرام

تحتوي الفاصوليا البيضاء على الألياف بنسبة أعلى من بالفاصوليا السوداء. يمكنك الاستماع بتناولها كطبق جانبي مع السبانخ والإسكالوب المحمر، أو قم بدمجها في وجبة الدجاج التركي والفاصوليا البيضاء مع الفلفل الحار أو سلطة الدجاج المشوي واللفت وسلطة الفاصوليا البيضاء.

3 . العليق والعليق الأسود

1 كوب = 8 غرام

من بين جميع الفاكهة الموجودة في السوبر ماركت، يعد العليق والعليق الأسود من أفضل الثمار بفضل ما تحتويه من ألياف. استمتع بعصائر العليق (مثل عصير توت العليق والخوخ الدوامي)، مع زبدة الفول السوداني، ويمكن خلط توت العليق مع كعك البراونيز.

4. الأفوكادو

. 1/2 حبّة أفوكادو = 6.5 غرام

الأفوكادو غني جدا بالألياف. استمتع بتناول نصف ثمرة أفوكادو واحصل على ما بين 21 إلى 26 بالمائة من حاجياتك اليومية من الألياف. يمكن وضعه على الخبز المحمص أو صنع بعض الجواكامولي المنزلي، أو مزجه مع سلطة الدجاج المشوي!

5 . التفاح

1 حبة متوسطة الحجم = 4.5 غرام

يمكنك تناول تفاحة كوجبة خفيفة في فترة ما بعد الظهر وستحصل على كمية مهمة من الألياف. تحتوي تفاحة واحدة على ما يزيد قليلاً عن 4 غرامات من الألياف، وستوفر لك ما بين 15 إلى 18 بالمائة من احتياجاتك اليومية. يمكنك تناولها مع زبدة اللوز، ويمكنك إضافة قطرات الكراميل أو طهي كرامبل التفاح.

6. الكمثرى

1 حبّة متوسطة الحجم = 5.5 غرام

توفر حبة كمثرى ما بين 18 إلى 22 بالمائة من كمية الألياف التي تحتاجها يوميا، ويعدّ وجبة لذيذة إذا تناولتها بعد سلقها أو مزجتها مع سلطة جبن الماعز الدافئة.

7. البطاطس

1 حبة متوسطة الحجم = 5 غرام

تعد البطاطس من الخضروات المفيدة أكثر مما تعتقد. في الواقع، تحتوي حبة بطاطس متوسطة الحجم على 5 غرامات من الألياف، كما تحتوي على نسبة بوتاسيوم أعلى من حبة موز، وتمنحك الكثير من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي تساعد على درء الجذور الحرة. استمتع بتناول البطاطس المحمصة مع إكليل الجبل كوجبة عشاء، ويمكنك أيضا طهي سلطة البطاطس الكلاسيكية.

8 . الحمص

. 1/2 كوب مطبوخ = 6.5 غرام

توفر كمية صغيرة من الحمص حصة كبيرة من الألياف. يمنحك نصف كوب من الحمص المطبوخ ما بين 21 إلى 26 بالمائة من احتياجاتك اليومية من الألياف. ومن الوصفات اللذيذة التي يُستخدم فيها دقيق الحمص، السلمون المشوي مع الحمص الشرمولي، والقرنبيط بالكاري مع الجوز الاسكواش، والسوكا مع القرنبيط بالكاري والسبانخ.

9. الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي ما بين 70 إلى 85 بالمائة من الكاكاو

60 غرام من الشوكولاتة الداكنة = 6 غرام

مما لاشك فيه أن الشوكولاتة الداكنة من الأطعمة الغنية بالألياف، حيث أن 60 غراما منها تحتوي على ألياف أكثر من كوب من دقيق الشوفان. إذا كنت تحب تناول بعض الشوكولاتة السوداء بعد العشاء، استمتع ببعض المربعات لإرضاء رغبتك في تناول الحلويات، واحصل على كمية مهمة من الألياف. يمكنك أن تقوم بإذابة الشوكولاتة وتغمس فيها فاكهتك المفضلة، كما هو الحال مع الموز المغطى بالشوكولاتة الداكنة

10 . القرع البلوطي

. 1/2 كوب مطبوخ = 4.5 غرام

من بين جميع أنواع القرع، يحتوي القرع البلوطي على أعلى نسبة من الألياف، حيث يحتوي نصف كوب من القرع المطبوخ على 4.5 غرام من الألياف. إحدى أفضل الطرق لتناول القرع البلوطي هي حشوه بالكينوا ونقانق الديك الرومي والزبيب وبذور اليقطين والكثير من توابل الخريف.

11. الخرشوف

1 حبة متوسطة الحجم = 7 غرام

يعتبر الخرشوف من الخضار المفيدة والغنية بالألياف التي يمكن تناولها كطبق مقبلات. يفضل كثيرون تناول الخرشوف المتبل مع السبانخ، أو الخرشوف في الكيش المصنوع بجبن الفيتا.

12. العدس

. 1/2 كوب مطبوخ = 8 غرام

يعتبر العدس من الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف. يوفر نصف كوب من العدس المطبوخ ما بين 27 إلى 35 بالمائة من احتياجاتك اليومية من الألياف، وسيكون وجبة مفيدة جدا إذا أضفت له حصة من سمك السلمون المشوي.

13 . البازلاء

. 1/2 كوب مطبوخ = 8 جرام

ربما لا تحظى البازلاء بشعبية كبيرة مثل الأطعمة الأخرى، ولكن عندما تنظر إلى كمية الألياف التي يوفرها نصف كوب منها، من الصعب أن تقاوم فكرة تحضير شوربة البازلاء الكريمية مع اللحم المدخن!

14 . اللوز

. 1/4 كوب = 4.5 غرام

إذا كنت ترغب في تناول وجبة خفيفة وصحية، يمكنك تناول ربع كوب من اللوز الذي سيمنحك 4.5 غرام من الألياف، بالإضافة إلى فيتامين هـ الذي يعدّ أحد أفضل مضادات الأكسدة المقاومة للجذور الحرة.

15 . حبات الرمان

. نصف حبّة رمان = 5.5 غرام

لا تعمل بذور الرمان على تعزيز صحة العضلات فحسب، ولكن نصف حبة توفر لك كمية هائلة من الألياف! استمتع بالرمان مع السلطة أو مع وصفة الشوفان المفضلة لديك.

16 . بذور الشيا

2 ملعقة كبيرة = 8 غرام

توفر ملعقتان من بذور الشيا ما بين 27 إلى 35 المائة من احتياجاتك اليومية من الألياف. كما تعتبر بذور الشيا من الأطعمة الغنية بالبروتينات (حيث توفر ملعقتان كبيرتان حوالي 4 غرامات). يمكنك استخدام بذور الشيا في طهي الحلوى الشحمية مع الفواكه والمكسرات.

المصدر: إيت ذيس نوت ذات

رابط المقال : https://www.noonpost.com/41343/