



## هل أتناول ما يكفي من الألياف؟ (Am I Eating Enough Fibre?)



الألياف تسهّل عملية الخروج وتساعد على انتظام حركة الأمعاء. توجد الألياف فقط في الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضار.

ينصح بتناول خمسة مقادير من الخضار ومقادير من الفواكه كل يوم.

### حجم المقدار الواحد من الخضار (1 vegetable serving size):

- حبة بطاطا متوسطة الحجم
- نصف كوب من الخضار المطبوخة
- كوب واحد من السلطة

### حجم المقدار الواحد من الفواكه (1 fruit serving size):

- حبة متوسطة الحجم من الفواكه الطازجة
- كوب واحد من الفواكه المعلبة (المقطعة)
- ١-٢ ملعقة طعام من الفواكه المجففة

### زد من كمية الألياف التي تتناولها بتناول (Increase your fibre intake by eating):

الفواكه مع قشرها  
الخبز الأسمر، الخبز الذي يحتوي على الحبوب الكاملة أو الخبز الأبيض الغني بالألياف  
حبوب الإفطار الغنية بالألياف (مثل الميوزلي و sultana bran و Weet-Bix و نخالة الشوفان  
والشوفان)  
المكسرات كوجبة خفيفة

**ملاحظة (Note):** حدّ من كمية النخالة الطبيعية غير المعالجة إلى ملعقتين فقط كل يوم إذا أنه من غير الصحي تناول كمية أكبر لأن ذلك قد يؤثر على عملية امتصاص بعض المغذيات المهمة.

### مكملات الألياف (Fibre supplements)

يمكن استخدام مكملات الألياف إذا لم يكن باستطاعتك تناول ما يكفي من الألياف كل يوم كما ينصح أعلاه. استشر طبيبك أو اختصاصي/ة التغذية قبل استخدام مكملات الألياف.