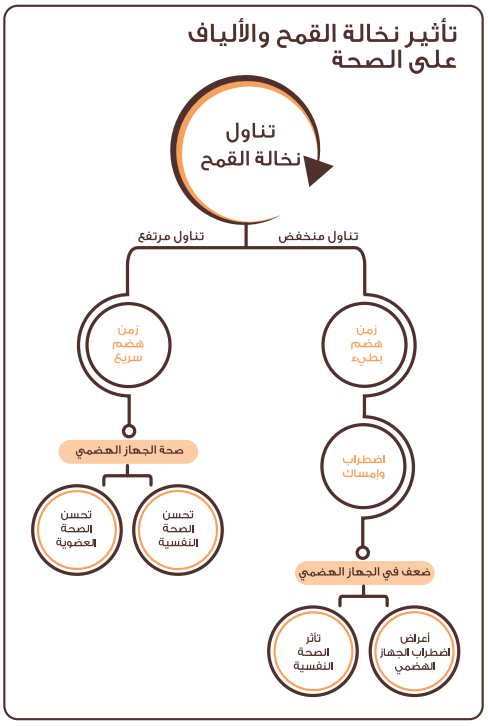
نخالة القمح
نشرة من كلوقز
ألياف أكثر لَصحة الجهاز الهضمي

لقد أجمع الخبراء أنّ تناول الألياف في منطقة الخليج العربي قد انخفض خلال السنوات الأخيرة الماضية. تقل المعطيات حول الكميات المتناولة في المنطقة، لكن حيث تتوافر فإن نسب الاستهلاك منخفضة[1]. وبناء على أدلة أوروبية، فإن نسبة الأشخاص الذين يعانون من عدم الراحة في الجهاز الهضمي ومن الإمساك قد تكون مرتفعة[2]. وتؤثّر آلام البطن التي تترافق أو لا تترافق مع الإمساك سلباً على الصحة العامة ونوعيّة الحياة (انظر الى الصورة). وقد تبيّن أنّ مشاكل الجهاز الهضمي تترافق مع ارتفاع مستويات الإجهاد والخمول، وتدني الحالة المزاجية بالإضافة إلى انخفاض مستوى الرفاه[3].



ما هي صحة الجهاز الهضمي؟

ليس من السهل تفسير صحة الجهاز الهضمي، ولكن الشعور بالراحة وعدم الانتفاخ والخمول وعدم وجود آثار للإمساك (كالإجهاد أثناء التمرير) هي أمثلة عن جهاز هضمي صحي وطبيعي. الألياف الغذائية غير القابلة للذوبان مثل نخالة القمح الموجودة في كلوقز أول بران تعطي كمية ألياف مناسبة وتساعد على تحرك الطعام في الجهاز الهضمي.

عندما تمر الألياف في القناة الهضمية، تمتص المياه وتشكل كتلة كبيرة ولينة تسرع وقت العبور في الأمعاء[7]. كذلك تُعتبر الألياف غذاءً لبكتيريا الأمعاء، وتقوي الكتلة البكتيرية وتزيدها، إلى أن تنتهي عملية الهضم بخروج البراز[8].

حقائق رئيسية عن الألياف:

إن معدل تناول الألياف في الخليج العربي منخفض - ففي البحرين، لا تتعدى نسبة استهلاك الألياف ٤٧٪ من الكمية الموصى بها في الولايات المتحدة الأمريكية[4]. ويستهلك الأطفال والشباب معدّل ١٣ غراماً من الألياف يوميا فقط[5]. ويمكن وصف معدل تناول المأكولات الغنية بالألياف من قبل الأطفال والشباب في منطقة الخليج العربي بأنه قليل لدرجة تنذر بالخطر[6]. لذلك، سيستفيد معظم سكّان الخليج العربي من زيادة تناولهم لنخالة القمح بمعدل ٥ إلى ١٠ غرامات يومياً مقارنة مع الاستهلاك الحالي.

نتائج عدم تناول الألياف بالشكل المطلوب

يؤدي عدم استهلاك الألياف الغذائية إلى صعوبة في الهضم التي بدورها تؤدي إلى أعراض سلبية مثل الشعور بالخمول والانتفاخ وبآلام في الجهاز الهضمي[3].

ليست كل الألياف متساوية

لقد ثبت احتواء نخالة القمح على ألياف مفيدة تشكل حلاً للنتائج السلبية على عملية الهضم الناتجة عن تناول الألياف بكميات قليلة. فتناول هذه الألياف يؤدي إلى تقليل وقت العبور المعوي وتقليل أعراض التعب وعدم انتظام الحركة[8] وتحسين الصحة العقلية والجسدية وأسلوب الحياة. تحتوي نخالة القمح على ٤٣ غراماً من الألياف لكل ١٠٠ غرام بالمقارنة مع ٢١ غراماً من الألياف لكل ١٠٠ غرام من الأرز الأبيض و١٥ غراماً من الألياف لكل ١٠٠ غرام من نخالة الشوفان[9].

ما هي معدلات الألياف الموصى بتناولها؟

ليس هنالك في الخليج العربي كمية ألياف محددة موصى بتناولها ولكن التوصيات الآتية من أوروبا تنصح باستهلاك ٢٥ غراماً من الألياف يومياً للشباب، و١٠ غرامات من الألياف يومياً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث سنوات، و١٤ غراماً من الألياف يومياً للأطفال بين أربع وست سنوات، و١٦ غراماً من الألياف يومياً للأطفال بين سبع وعشر سنوات، و١٩ غراماً من الألياف يومياً للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٤ سنة و٢١ غراماً من الألياف يومياً للأشخاص بين ١٥ و١٧ سنة[٨] – وتزداد الحاجة إلى استهلاك الألياف مع زيادة عمر الشخص[٤،٥،٦]. وقد تمّت ملاحظة مشكلات في عملية الهضم عند الأشخاص الذين لا يستهلكون الألياف بالمعدل المطلوب[١]. وفي ما يتعلّق بنخالة القمح، بيّنت الدراسات أنّ **تناول هذه المادة بمعدل ٥ غرامات إضافية يومياً قد تؤدي إلى تخفيف مشكلات الخمول واضطراب الجهازالهضمي**.

ما هي فوائد نخالة القمح؟

نخالة القمح هي القشرة الخارجية أو غلاف حبة القمح. ترتبط عمليّة الهضم المريحة بطريقة الأكل الصحيحة في حين يرتبط الإمساك بأساليب الأكل الخاطئة، ما يؤدي إلى مشكلات في الصحة العقليّة وانخفاض مستوى الطاقة والتأثيرات السلبية على المزاج[٣]. وقد أظهرت الدراسات أنّ استهلاك الألياف بكمية كبيرة من خلال تناول نخالة القمح الطبيعي (مثل كلوقز أول بران) يؤثّر إيجابياً على الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق، الضغط، التعب الجسدي، الخمول، التعب الفكري، مشكلات الأمعاء اليومية، الانتفاخ والشعور الدائم بالبدانة[٣،١٢]. بالإضافة الى ذلك، استنتجت الجمعية الأمريكية للتغذية بعد القيام مؤخراً باستعراض شامل لإحدى الدراسات، أنّ هنالك دليل واضح يؤكّد أنّ تناول المأكولات الغنيّة بالألياف ونخالة القمح يسهم في تقليل مستوى البدانة، والإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدمويّة[٤]. لذلك، فإن فوائد تناول نخالة القمح باستمرار لها تأثير إيجابي يتعدّى التأثير الكبير على صحّة الجهاز الهضمي فحسب.

اختيار المأكولات الغنيّة بالألياف ونخالة القمح

عادةً ما توجد كمية الألياف على البطاقة الغذائية الموجودة على علبة الطعام. وقد ورد في اشتراطات هيئة التقييس لدول مجلس التعاون الخليجي الخاصة بادعاءات التغذية والصحة (GSO 2333/2013) أنّ المأكولات التي تحتوي على ٣ غرامات بحد أدنى من الألياف في كلّ ١٠٠ غرام يمكن أن يقال عنها أنّها مصدر للألياف، فيما يمكن أن يقال عن المأكولات التي تحتوي على ٦ غرامات من الألياف في كل ١٠٠ غرام أنها مصدر مرتفع للألياف[١٥] . وتساعدنا مراجعة هذه الاشتراطات المدونة على غلاف المأكولات في تحديد كميّة الألياف الموجودة في طعام معيّن، ويمكن أيضاً مراجعة البطاقة الغذائية للحصول على معلومات أكثر. وأحياناً كثيرة يُعتقد أنّ المأكولات التي تحتوي على حبّات القمح الكاملة هي غنيّة بالألياف، فليس هذا الحال دائماً.
وقد بيّنت مقارنة أنّ الأشخاص الذين يختارون حبوب الإفطار ذات الحبّات الكاملة التي تحتوي على أكثر من ٣ غرامات من الألياف لكلّ ١٠٠ غرام، يستهلكون نسبة ٤٢٪ في الفطور و١٤٪ بشكل عام من الألياف الغذائية أكثر من الأشخاص الذين يختارون حبوب الفطور ذات الحبّات الكاملة التي تحتوي على كميّة ألياف أقل[١٦]. ولذلك فإن البحث عن إشارة لوجود كميّة ألياف عالية أو مراجعة البطاقة الغذائية هي الطريقة الوحيدة التي يمكن الاعتماد عليها لمعرفة كميّة الألياف التي تحتوي عليها الأطعمة.

جدول ١: مصادر ألياف نخالة القمح المعروفة

سيستفيد معظم سكّان الخليج العربي من زيادة تناولهم لنخالة القمح والألياف بمعدل ٥ إلى ١٠ غرامات يومياً مقارنة مع الاستهلاك الحالي.

الطعام	كمية الألياف في كلّ ١٠٠ غ	كمية الألياف في الوجبة النموذجية
اول بران العادي	٢٧ غ	١١ غ لوجبة بوزن ٤٠ غ
اول بران فلايكس	١٥ غ	٤،٥ غ لوجبة بوزن ٣٠ غ
الخبز الأسمر	٧ غ	٥،٣ غ في كلّ قطعتين
الخبز الأسمر العربي	٦،٤ غ	٥،٤ غ في قطعة متوسطة الحجم (٨٥ غ)
بسكوت النخالة	٨،٣ غ	٣ غ في كل قطعة
القمح المسلوق	١،٣ غ	١،٥ غ لوجبة بوزن ١٠٠ غ

إنّ استبدال الطحين الأبيض بطحين القمح الكامل في جميع أنواع المخبوزات يزيد من نسبة استهلاك الألياف.

المصدر: جداول تركيب الأغذية في مملكة البحرين (٢٠١١) ومواقع العلامة التجارية (مثل كلوقز وتجار تجزئة الأطعمة الغذائية إلخ.)
ملاحظة: جميع الأرقام المتعلقة بكميات الألياف المذكورة في هذه الوثيقة تعود إلى إحصائيات AOAC

Kellogg's Nutrition™ & Scientific Affairs

المراجع

1. Musaiger AO (2011) Food Consumption Patterns in the Eastern Mediterranean Region. First Edition, 2011 Arab Center for Nutrition. Manama-Bahrain. 2. Kellogg Report. (2010).Taylor Nelson & Sofres (TNS) Research International; London; UK, 2010. 3. O'Sullivan K. (2012).The superior benefits of wheat bran fibre in digestive health. European Gastroenterology & Hepatology Review 8: 3-6. 4. Kingdom of Bahrain Ministry of Health (2002) National Nutrition Survey For Adult Bahrainis Aged 19 Years And Above. Accessed on line August 2014 at: http://www.moh.gov.bh/PDF/survey/nut_survey1.pdf 5. Musaiger AO (2011) The paradox of Nutrition-related diseases in the Arab countries: the need for action. Int J Environ Res Public Health 8: 3637-3671 6. Gharib N & Rasheed P (2011) Energy and macronutrient intake and dietary pattern among school children in Bahrain: a cross-sectional study. Nutrition Journal 2011, 10:62 7. Van Kerkhoven L.A.S, et al (2008) Gastrointestinal symptomsare still common in a general Western population. The Netherlands Journal of Medicine. 66: 18-22. 8. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), Scientific Opinion on thesubstantiation of health claims related to wheat bran fibre and increase in faecal bulk (ID 3066), reduction in intestinal transit time (ID 828, 839, 3067, 4699) and contribution to the maintenanceor achievement of a normal body weight (ID 829) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8(10):1817. [18 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1817. Available from: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm. 9. US Department of Agriculture Nutrient Databank http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html 10. Tursi A, Papagrigoriadis S. (2009). Review article: the current and evolving treatment of diverticular disease. Alimentary Pharmacology and Therapeutics 30:532-546. 11. Jenkins DJ et al. (1987). Wheat fibre and laxation: dose response and equilibrium time. Am J Gastroenterol 82: 1259-1263. 12. Lawton CL et al. (2013). Short term (14 days) consumption of insoluble wheat bran fibre-containing breakfast cereals improves subjective digestive feelings, general wellbeing and bowel function in a dose dependent manner. Nutrients 5: 1436-1455. 13. Smith A et al. (2001). High fibre breakfast cereals reduce fatigue. Appetite 37:1-3.14. Cho S et al. (2013). Consumption of cereal fiber, mixtures of whole grains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease. Am J Clin Nutr doi: 10.3945/ajcn.113.067629. 15. GSO 2333/2013 Requirements for nutrition and health claim in the food. Available at: https://estore.esma.gov.ae/e-store/Default/STDDetails.aspx?std=7758
16. Williams CL et al. (2012). Analysis of average daily fibre intake among ready-to-eat cereals consumers: role of wholegrain cereals in closing the fiber gap. Am J Lifestyle Med 7: 278-283.

© Kellogg Company 2015