

وتُعدّ هذه البكتيريا مفيدةً للجهاز الهضمي؛ فهي تساهم في الحفاظ على الوزن الطبيعي، كما أنّها تساهم في وظائف الجهاز المناعي والدماغ، وتُعدّ الألياف غذاءً لهذه البكتيريا النافعة، كالأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تُغذي خلايا القولون، إلّا أنّ هذه الأعراض سرعان ما تزول عند تعوّد الجسم على تناول الألياف. المساعدة على إنقاص الوزن: قد تساعد بعض أنواع الألياف على خسارة الوزن، كما أنّ تناولها يُقلّل كمّيّة السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص بشكلٍ طبيعي، [٣] ومن أهمّ الألياف التي تُعدّ *The American Journal of Clinical Nutrition* مفيدةً لخسارة الوزن: الألياف القابلة للذوبان، فقد أشار تحليلٌ شموليٌّ نُشر في عام 2020 وشمل 62 دراسةً إلى أنّ الألياف القابلة للذوبان تساهم بشكلٍ بسيط، [٤] تقليل ارتفاع مستويات السكر في *Nutrition* الدم؛ إذ إنّ الألياف القابلة للذوبان تكوّن قواماً هلامياً في الأمعاء، وبالتالي التقليل من ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكلٍ كبير، أمّا بالنسبة للألياف غير القابلة للذوبان فإنّها تعمل كحاجزٍ يبطئ سرعة مرور المواد الهاضمة عبر خلايا الأمعاء، ويُنصح في العادة –ولمرضى السكري من النوع الثاني بشكلٍ خاص– باستهلاك ما يتراوح بين 20-35 غراماً من الألياف يومياً. [٥] تقليل مستويات عام 2017 وشمل عدداً *Journal of Chiropractic Medicine* الكوليسترول في الدم بشكلٍ طفيف: ففي تحليلٍ شموليٍّ نُشر في سبب (Psyllium): أو السيلليوم (بالإنجليزية (β-glucan): كبيراً من الدراسات إلى أنّ استخدام ألياف البيتاجلوكان (بالإنجليزية انخفاضاً كبيراً وملحوظاً في مستويات الكوليسترول الكليّ والكوليسترول الضار. [٦] احتمالية تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم: حيث ربطت العديد من الدراسات بين تناول الأطعمة الغنيّة بالألياف وانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون، لوحظ أنّ استهلاك الألياف الغذائيّة قد يكون له دورٌ في التقليل من خطر الإصابة بسرطان القولون، إلّا أنّ ذلك غير مؤكد وما زالت هناك حاجةٌ للمزيد من الأدلة لتأكيد. [٧] وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ الأطعمة الغنيّة بالألياف تُعدّ في العادة غنيّة بالعديد من العناصر الغذائيّة المفيدة الأخرى كمضادات الأكسدة، وقد تكون هذه العناصر هي السبب في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، ولكن يمكن القول إنّ الفوائد التي توفّرها الألياف لصحة الأمعاء قد تلعب دوراً مهماً في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان. [٣] التقليل من الإمساك: من المعروف أنّ الألياف غير القابلة للذوبان؛ فهي تحسّن حركة الأمعاء، كما يشير بعض الخبراء إلى أنّ بعض أنواع الألياف القابلة للذوبان والتخمّر قد تكون مفيدةً في حالات الإمساك أيضاً، إلّا أنّ نتائج الأبحاث التي درست بعض أنواع الألياف غير القابلة للذوبان؛