

بالإضافة إلى أن اتباع النظام الغذائي المرتفع بالألياف قد يُساهم في تقليل خطر الإصابة بالسمنة، [٤] ومن الجدير بالذكر أن تناول الأطعمة الغنيّة بالماء والألياف كالفاولة، كما تُعدُّ الألياف ضرورية لتقليل خطر الإصابة بالإمساك،