

مقدمة الطبعة الأولى

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خير خلقه نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، وبعد :

للغذاء السليم الدور الأساسي في الحفاظ على الصحة التي أنعم الله بها علينا . وسوء استهلاكه من أسباب سلب هذه النعمة ، وما يحتاجه الإنسان في هذا المقام هو الإلمام بشيء من المعرفة عن غذائه .

هذه السلسلة في «الغذاء والصحة» والتي ستصدر تباعاً بإذن الله تهدف إلى تبسيط المعرفة بالغذاء والتغذية بصورة يدركها القارئ العادي كما تفيد في تغطية ما هو جديد للقارئ المتخصص في العلوم التطبيقية .

يتصدر هذه السلسلة هذا الكتاب «الألياف الغذائية» وهو موضوع حديث نسبياً إذ لازال البحث العلمي مستمراً فيه . وتكمن أهمية البحوث في الألياف الغذائية في بحث الإنسان عن المصادر الطبيعية للحفاظ على صحته بعد أن تأكد أن التقنية الحديثة قد جلبت عليه من الأمراض والعلل ما لم يعلمه أباءه وأجداده ، وكلما عالج علةً بدواءً مُصنَع ظهر له بحثٌ يشير إلى أن هناك تأثيرات جانبية ضارة بصحته باستخدام هذا الدواء .

هدف هذا الكتاب هو توضيح حقيقة الألياف الغذائية وعلاقتها بصحة