

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة الطبعة الأولى
٧	مقدمة الطبعة الثانية
	الفصل الأول
٩	- تعريف لابدمنه
١١	- هل أنت جيد المتابعة (٣ معلومات أساسية لتصنيف الألياف)
١٤	- أنواع الألياف الغذائية
	الفصل الثاني
٢٠	خط سير الألياف في القناة الهضمية
	الفصل الثالث
	حول صفة الإسفنجية
٢٥	فائدة مهمة (١) : الألياف الغذائية وعمليات الإخراج
٢٨	فائدة مهمة (٢) : علاقة الألياف الغذائية بالكولسترول والسموم
٣٠	مشكلة : الألياف الغذائية وامتصاص المعادن المهمة للجسم
	الفصل الرابع
٣٤	فرضية الألياف الغذائية
	حول فرضية الألياف الغذائية
٣٥	الألياف الغذائية وسرطان القولون
٣٧	الألياف الغذائية ومرض السكري

٤١ الألياف الغذائية وأمراض القلب

٤٦ الألياف الغذائية والسمنة

وأخيراً للأصحاء نقول

٥٤

المراجع

٥٩