

الفشار يخفف الوزن ويحمي من السرطان



الأحد 16 مايو 2010 12:05 م

16/05/2010

نافذة مصر / الشبكة العربية للإعلام

أكدت كبيرة أخصائيي التغذية في جامعة سانت جورج البريطانية على أن (الفشار) له فوائد صحية عديدة خاصة عند من يتبعون حميات غذائية لتخفيض الوزن ، حيث يحفظ التوازن العضوي والنفسي للإنسان، ويتفوق على (القهوة) في تنبيه المخ ويجلب الإحساس بالسعادة والبهجة دون أية آثار جانبية[] ونقلت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية عن كاترين كولينز قولها "إن "كثير من الناس لا يعرفون بأن "الفشار" هو من الحبوب الطبيعية الكاملة وقد أظهر فعالية في تخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ومجرد 30 جراماً منه، أي علبة صغيرة كالتي يتم شراؤها ، تعادل حصة يومية من الأرز الأسمر أو الباستا من القمح الكامل".

وأوضحت كولينز أن الفشار يحتوي على ألياف 3 مرات أكثر من حبوب عباد الشمس ما يساعد من يسعون لتخفيض وزنهم على الشعور بالشبع لفترة أطول، في حين أنه يقوم بموازنة معدلات السكر في الدم، ولذا لا شعور بالحاجة لتناول وجبات من السكريات، كما أنه يخفف الكوليسترول السيء ويعطي جرعة من الفيتامين "ب" ما يرفع معدلات الطاقة في الجسم[]

وأكدت على أن الفوائد في "الفشار" تكمن بشكل رئيسي في كميات المواد المضادة للتأكسد الموجودة فيه ما يحمي من أمراض القلب والسرطان، كما حذرت من القضاء على فوائده الصحية بإضافة السكر أو الملح إليه لأنه عندها سيكون مصدر أذى لا إفادة[] كما أكدت الدكتورة نسرین البسماوي خبيرة التغذية، أن الفشار يحتوي في الحقيقة على الكثير من الفوائد، فكل 100 جم من الفشار يحتوي على ما يلي: 342 سعراً حرارياً، و11.1 جم بروتين، و66.2 جم كربوهيدرات، و4.5 جم دهون، و2.7 جم من الألياف، و10 مجم كالسيوم، و348 مجم فسفور، و2.0 مجم حديد، و7.5 مجم فيتامين "أ"، و0.42 مجم فيتامين "ب1".

وأوضحت البسماوي أن كوب واحد من الفشار يحتوي على تركيب غذائي يجمع بين البروتين والكربوهيدرات، الذي يحفز إفراز مادة "السيروتونين"، وهذه المادة تعطي شعوراً بالسعادة يؤثر إيجابياً على نفسية الإنسان، كما أن يحتوي على فيتامينات "ب" التي لها تأثير كبير على صحة الجهاز العصبي[] كما أكدت البسماوي أن الفشار يساعد أيضاً على زيادة اليقظة دون آثار سلبية كباقى المنبهات، بالإضافة إلى الآثار الإيجابية لفيتامينات "ب" التي ترفع طاقة الحرق وتقاوم التهابات الأعصاب، مشيرة إلى أن الفشار يوجد به مجموعة من الألياف تجعله من الألياف الجيدة على صحة الجهاز الهضمي بشكل عام، بالإضافة إلى احتوائه على الكالسيوم والفسفور، الأمر الذي يجعله أكثر الوجبات الخفيفة على الصحة و الوزن[] كما أكد الدكتور "فوزي الشويكي" خبير التغذية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة أن تناول الفشار يحفز خلايا المخ على إنتاج مادة "السيروتونين" المسئولة عن الحفاظ على التوازن العضوي والنفسي للإنسان، التي تعد من أهم الموصلات العصبية اللازمة لتنبيه خلايا المخ، وزيادة اليقظة دون حدوث أي ارتفاع في ضغط الدم او زيادة دقات القلب، ليتفوق الفشار في هذا المجال على " الكافيين " الموجود في القهوة[]

"الفشار".. مصدر لبناء العضلات

وقد أظهرت دراسة حديثة احتواء "الفشار" والحبوب الكاملة على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة لتشكل مصدراً حيوياً للألياف المهمة لبناء العضلات في الجسم[] وأوضح الباحثون أن "الفشار" والخبز الأسمر والزبيب تصدروا قائمة الحبوب والعناصر الغنية بمضادات الأكسدة المكافحة للإصابة بالأمراض السرطانية وهو ما يجعلهم تسالي مفيدة وصحية بين الوجبات في حال الشعور بالجوع لغنائهم بمادة "الفينول" أحد أهم مضادات الأكسدة[]

"الفشار" يخفف أمراض القلب

وكشف بحث أجراه علماء من مركز التغذية البشرية في أوماها بولاية نبراسكا الأمريكية، أن تناول حبوب الذرة المحمص "الفشار" كوجبات خفيفة يقلل من استهلاك الجسم للحوم[]

و"الفشار" منتج من الحبوب الكاملة المرتبطة بعدد من الفوائد الصحية التي من بينها تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري[] وتوصي إرشادات الحمية الغذائية الأمريكية لهواة "الفشار" بأن يتناولوا ثلاث حصص على الأقل من أغذية الحبوب الكاملة يومياً[] ولدراسة دور "الفشار" في النظام الغذائي الأمريكي فحص الباحثون بيانات تقرير فحص الصحة القومية والتغذية للفترة من 1999-2002 الذي تضمن عينة ممثلة لأبناء البلاد تشمل 15506 أمريكيين ذكروا ما تناولوه خلال الأربعة والعشرين السابقة، وفي المتوسط كان استهلاك متناولو "الفشار" 38.8 جرام من الفشار يومياً[] ووجد الباحثون أنه مقارنة مع من لم يتناولوا "الفشار" فإن من أكلوه زاد لديهم بنحو 25 % تناول الحبوب الكاملة وزاد تناولهم للألياف 22% تقريباً[] وإجمالاً زاد استهلاك متناولي "الفشار" أيضاً للحبوب الكاملة وقل استهلاكهم للحوم، كما حصل من تناولوا الفشار على مزيد من الماغنسيوم والكربوهيدرات مقارنة بمن لم يأكلوه[]

"الفشار" يحمي من السرطان

كما اكتشف باحثون أن الذرة "الفشار" يحتوي على كمية كبيرة ومثيرة للدهشة من مادة الـ"بوليفينول" المضادة للأكسدة التي تقي من السرطان وأمراض القلب.

وأشار الباحثون إلى أن "الفيشار" والكثير من وجبات حبوب الإفطار تحتوي علي مادة الـ"بوليفينول" المضادة للأكسدة, ولذا فإنها تحافظ علي خلايا الجسم وتزيد تدفق الدم في شرايين الجسم.
وأوضح الباحثون أن الألياف داخل "الفيشار" هي التي تخفض خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب التاجية, ولكن تبين لهم مؤخراً وجود "البوليفينول" فيه, وهذا عنصر مهم جدا