

## دقيق جوز الهند .. مفتاح الصحة والرشاقة



الخميس 11 مايو 2017 07:05 م

أفادت مجلة "كوزموبوليتان" الألمانية بأن دقيق جوز الهند يعد مفتاح الصحة والرشاقة؛ حيث إنه يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن، كما أنه يساعد على إنقاص الوزن □

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن دقيق جوز الهند غني بفيتامين C وفيتامين B2 و B6، كما أنه يزخر بالمعادن، مثل الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والزنك والمغنيسيوم □

كما يشتمل دقيق جوز الهند على أحماض أمينية أساسية تعمل على تدعيم عملية إمداد الجسم بالبروتين، وكذلك على أحماض دهنية تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن □

ومن ناحية أخرى، يساعد دقيق جوز الهند أيضا على إنقاص الوزن؛ حيث تحتوي 100 جرام منه على 17 جراما فقط من الكربوهيدرات، في حين أن 100 جرام من الدقيق الأبيض تحتوي على 71 جراما من الكربوهيدرات □

كما أنه يحتوي على القليل من الدهون؛ حيث تحتوي 100 جرام منه على 17 جراما فقط، بالإضافة إلى أن الأحماض الدهنية، التي يحتوي عليها، تعمل على تنشيط عملية الأيض ولا يتم تخزينها في الجسم □

ونظرا لأن دقيق جوز الهند يتمتع بمذاق حلو طبيعيا؛ لذا فإنه يتيح إمكانية إضافة القليل من السكر عند الطهي أو الخبز □

ومن المزايا الأخرى لدقيق جوز الهند أنه يخلو من الجلوتين؛ لذا فهو يعتبر مثاليا للأشخاص، الذين يعانون من عدم تحمل الجلوتين أو من مرض الداء البطني المعروف باسم "حساسية القمح".