

## 5 فوائد صحية للحمص



الأحد 2 مايو 2021 03:28 م

الحمص عنصرًا أساسيًا في مطابخنا العربية، وهو طبق رئيسي لدى الكثيرين على مائدة الإفطار أو السحور، وبات الجميع يعرفه ويضيفه إلى أطباقه المتعددة، ولكن ما لم نعرفه أن فوائد الحمص متنوعة وعديدة، إليكم بعضها □  
ويعد الحمص من أكثر أنواع المقلبات شعبية على المائدة العربية، إذ يتم إدراجه إلى عدة أطباق، مثل: الشوربات، اليخنات، الأرز والخضار، والمطبق، والكشري وغيرها الكثير □  
ويتميز الحمص ليس فقط بمذاقه اللذيذ، ولكنه أيضًا متعدد الاستخدامات، وتوجد فوائد صحية للحمص متعددة سنوردها فيما يأتي:

فوائد صحية للحمص  
هناك فوائد صحية للحمص فهو غني بالمواد المغذية مما يجعله مفيدًا ولديه خصائص صحية متنوعة، ومنها:

1. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

بفضل المحتوى العالي للحمص من الألياف الغذائية، فيمكنه أن يساعدك في الحفاظ على صحة جهازك الهضمي، وذلك لأن الألياف الغذائية تساعد على تخفيف البراز وتسهل مروره □

بالإضافة إلى أن الألياف الغذائية تساعد أيضًا على تغذية البكتيريا الصحية التي تعيش في أمعائك، وتمنع فرط نمو البكتيريا الضارة □  
وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى تقليل احتمالية الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي، مثل: متلازمة القولون العصبي وسرطان القولون □

2. السيطرة على مستويات السكر في الدم

الحمص له العديد من الخصائص التي قد تساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم، فهو لديه مؤشر جلايسيمي منخفض، وهو مقياس يقيس قدرة الأطعمة على رفع نسبة السكر في الدم □

حيث أن الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض يتم هضمها ببطء ثم يتم امتصاصها، مما يؤدي إلى ارتفاع تدريجي وأكثر توازنًا في مستويات السكر في الدم □

كما يعد الحمص مصدر غني للألياف القابلة للذوبان والدهون الصحية وغني بالبروتين والنشا المقاوم للمضادات الحيوية التي تبطن عملية هضم الكربوهيدرات □

تساعد الدهون أيضًا على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات من الأمعاء، والتي بدورها توفر إطلاقًا أبطأ وأكثر ثباتًا للسكر في مجرى الدم □

3. دعم صحة العظام

يمكن أن يساهم كل من الحديد والكالسيوم والعناصر الغذائية الأخرى في الحمص في تعزيز بنية العظام وقوتها، ويمكن أن يلعب الحمص دورًا في الوقاية من هشاشة العظام □

4. التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب

يحتوي الحمص على العديد من المكونات التي تشمل الألياف والبوتاسيوم وفيتامين ب والحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم التي قد تساعد في دعم صحة القلب □

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات إلى أن الألياف في الحمص تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL).

وهنا أيضًا تزداد فائدته عند تناوله مع زيت الزيتون، إذ يعد مصدرًا رائعًا للدهون الصحية للقلب، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب □

5. تعزيز فقدان الوزن

الحمص هو مصدر غني بالألياف والبروتين، مما قد يعزز فقدان الوزن ويساعدك في الحفاظ على وزن صحي للجسم □

حيث أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الحمص بانتظام أقل عرضة للإصابة بالسمنة، كما أنه كان لديهم مؤشر كتلة الجسم أقل وكان حجم خصرهم أصغر من الأشخاص الذين لا يستهلكون بانتظام الحمص □

إذ أن لألياف الغذائية الموجودة بوفرة في الحمص تساعد في تعزيز مستويات هرمونات الشبع وتقلل من مستويات هرمون الجريلين، مما يساهم في كبح الشهية، وتقليل تناول السعرات الحرارية، مما يعزز فقدان الوزن □

بالإضافة إلى ذلك، الحمص هو مصدر كبير للبروتين النباتي، وقد تبين أن تناول البروتين المرتفع يمكن أن يساعد في كبح الشهية ويعزز عملية الأيض □

