

مفيد للوزن وضبط السكر في الدم ☐ إليك 6 فوائد لتناول الحمص



الجمعة 27 أغسطس 2021 05:11 م

عندما تفكر في الوجبات الخفيفة الصحية، ما الذي يخطر ببالك؟ إذا كانت أفكارك تتجه نحو الحمص مع الطحينة فقد أحسنت الاختيار ☐ ربما تكون على دراية بقائمة العناصر الغذائية المثيرة للإعجاب للحمص، بما في ذلك البروتينات النباتية الوفيرة والألياف والدهون الصحية ☐ ومن المثير للاهتمام أن فوائد تناول الحمص مع الطحينة تتجاوز ما يمكنك ملاحظته على ملصق التغذية؛ حيث إن له بعض الفوائد الصحية التي ربما لم تسمع بها نذكر منها:

1. اتباع نظام غذائي صحي:

قالت الكاتبة سارا غارون، في تقريرها الذي نشرته مجلة "إيت ديس نوت ذات" الأميركية: إن الدراسات تظهر أن هناك علاقة بين تناول الحمص مع الطحينة بانتظام وتناول الطعام الصحي اليومي عمومًا ☐ وافترض مؤلفو دراسة نشرت عام 2020 في مجلة "نوترينتنس" أن هذا يحدث طبيعيًا عندما يحل هذا الطبق محل الأطعمة الأخرى غير الصحية ☐ وبالتأكيد، يعد الحمص مع الطحينة خيارًا أفضل من الكثير من الوجبات الخفيفة الأخرى فائقة المعالجة، خاصة من حيث السعرات الحرارية والدهون ومستوى المعالجة ☐

2. قد يساعدك على تناول عدد أقل من الحلويات:

إن آثار الحمص مع الطحينة على جودة النظام الغذائي واسعة، لكنها أيضا محددة ☐ بالإضافة إلى تحسين اختيارات النظام الغذائي عامةً، وجدت دراسة أخرى أن تناول الحمص وجبةً خفيفةً يمكن أن يساعد في منع تناول الحلويات في وقت لاحق من اليوم ☐ في هذه الدراسة الصغيرة، كان الأشخاص الذين تناولوا الحمص مع الطحينة فترة ما بعد الظهر أقل عرضة بنسبة 20% لتناول التحلية في المساء ☐

3. يمكن أن يزيد من فقدان الوزن:

هل لاحظت من قبل كيف يمكن للقليل من الحمص أن يجعلك تشعر بالشبع؟ ذلك لأن مزيجه من الدهون والبروتين والألياف معروف بأنه يمنحك شعورًا بالشبع ☐ وبعد البقاء ممتلئًا أمرًا أساسيًا لفقدان الوزن بنجاح، لذلك ليس من المستغرب أن تظهر الأبحاث أن الحمص مع الطحينة طبق مفيد لفقدان الوزن ☐ كما وجدت دراسة نشرت عام 2014 في مجلة التغذية وعلوم الأغذية أن الذين تناولوا الحمص أو الحمص مع الطحينة كانوا أقل عرضة للسمنة بنسبة 53%. كما كان لمتناولي الحمص مع الطحينة بانتظام مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر أقل من أولئك الذين لا يتناولونه ☐

4. يمكن أن يساعد في استقرار نسبة السكر في الدم:

سواء كنت مصابًا بداء السكري أو كنت تشعر بالتحسن مع استقرار نسبة السكر في الدم، فقد تبحث عن الأطعمة التي تمنع نسبة الجلوكوز في الدم من الارتفاع والانخفاض ☐ يحتوي الحمص مع الطحينة والحمص على مؤشر جلايسيمي منخفض، ما يعني أنهما لن يرفعوا نسبة السكر في الدم كثيرًا ☐ في الواقع، أظهرت إحدى الدراسات في مجلة التغذية أن تناول الحمص بطحينة يرفع نسبة السكر في الدم 4 مرات أقل من الخبز الأبيض، ولا يضر بمستويات الأنسولين ☐

5. يعزز الميكروبيوم الصحي:

ربما سمعت عن البروبيوتيك، ولكن ماذا تعرف عنه؟ توفر ألياف البروبيوتيك الغذاء للبكتيريا النافعة في أمعائك ☐ ويرتبط الميكروبيوم الصحي بعدد لا يحصى من الفوائد الصحية، من إنقاص الوزن إلى تحسين الصحة العقلية ☐

وقد وجدت دراسة نشرت عام 2019 في مجلة "فرونترز إن نيوتريشن" أن 100 غرام من الحمص توفر من 60 إلى 75% من الحصة اليومية المقترحة من ألياف البروبيوتيك ☐

6. قد يساعدك على الالتزام بنظام غذائي غير مسبب للحساسية:

عندما تتجنب أطعمة معينة بسبب الحساسية، قد يكون من الصعب العثور على الأغذية التي تحب تناولها بالفعل. لحسن الحظ، حتى في الأنظمة الغذائية المحدودة للغاية، عادة ما يكون الحمص مع الطحينة آمناً. لا تحتوي معظم الوصفات على الغلوتين أو منتجات الألبان أو المنتجات الحيوانية أو أي شيء من قائمة أهم 8 مسببات للحساسية الغذائية، ما يساعدك على الالتزام ببروتوكول النظام الغذائي الذي لا يسبب الحساسية.