

4 خرافات يرددها الناس عن الخبز .. تعرف عليها



الجمعة 19 مايو 2017 11:05 م

هناك الكثير من المغالطات المنتشرة عن تناول الخبز، حيث تتمحور جلُّ هذه المعلومات السائدة أساساً حول تسببه في السمنة، واعتبار الساندويتشات وجبة غذائية غير متوازنة

بداية وقبل عرض أبرز الأخطاء الشائعة عن الخبز، يجب أن نعلم أن قطعة الخبز الأبيض ذات 100 غرام تحتوي 265 سعرة حرارية، فيما تنخفض إلى 217 سعرة لكل 100 غرام من الخبز الأسمر (المصنوع من دقيق البر).

تحدثت صحيفة "لوفغارو" مع الطبيبة المختصة في التغذية، نينا كوهين كوبي، بخصوص الأفكار السائدة التي لطالما ارتبطت بأحد أهم أنواع الطعام .

1. الخبز أفضل من حبوب "الكورن فليكس" لوجبة الفطور

صحيح، لطالما حيرت مسألة تناول فطور صباحي متوازن وصحي عائلات كثيرة

ويظل السؤال المطروح، أيكون الفطور المتوازن من خلال استهلاك الحبوب أو الفواكه أو الخبز؟

تقول نينا إن الخبز في وجبة الإفطار مفيد جداً، كما أقترح أن يُعوض الخبز الحبوب الصناعية التي تحتوي على الكثير من السكريات، لذلك ينصح بتناول الخبز مع الزبدة، لأن عملية هضم الكربوهيدرات ستكون ببطء، الأمر الذي سوف يكون له انعكاسات إيجابية على الجهاز الهضمي

وفي السياق نفسه نصحت الأخصائية بضرورة محاولة استهلاك أنواع الخبز المختلفة، وخاصة الخبز الأسمر

2. أكل الخبز يسبب مرض السمنة

في الحقيقة، تعتبر هذه المعلومة خاطئة، ففي أغلب الأحيان، عندما يكون الشخص بصدد اتباع حمية غذائية، يحاول تجنب تناول الخبز قدر المستطاع لأنه من السائد أن الخبز هو عدو الحمية للحدود

وأوضحت أخصائية التغذية نينا كوهين كوبي أنه من الطبيعي إذا تناول المرء كمية كبيرة من الخبز، أو من أي مادة غذائية أخرى، أن يؤدي ذلك حتماً إلى تراكم الدهون في جسمه، الأمر الذي سوف يجعله عرضة للإصابة بمرض السمنة

وحيال هذه المسألة نوهت الأخصائية بأن المسألة تتعلق أساساً بكمية الخبز التي يتم تناولها، لذلك علينا أن نتذكر دائماً أن الخبز يندرج ضمن قائمة الأطعمة النشوية التي نستهلكها يومياً

ومن ناحية أخرى، حذرت هذه الطبيبة من "تسبب التركيبة الغذائية للخبز الأبيض، المكون من الدقيق والنشا والغلوكوز، في ارتفاع نسبة الأنسولين المسؤول عن الإحساس بالجوع بعد ثلاثين دقيقة من تناوله

كذلك على الشخص أن ينتبه إلى الأكلات الأخرى التي يتناولها مع الخبز

والخبر السار أنه بالنسبة للشخص الذي يتناول شريحتين من الخبز الأسمر خلال فطور الصباح أو حتى ثلث رغيف الخبز الفرنسي خلال وقت

الغذاء، فلن يُصاب بالسمّنة أبداً لهذا السبب

3. الساندويتش وجبة متوازنة

هذا صحيح، إذ يعتبر الساندويتش الذي يحوي الدجاج أو اللحم مع الخضراوات وجبة صحية، نظراً لأنها تحتوي على النشويات، والبروتينات؛ مثل الدجاج، فضلاً عن الخضراوات؛ مثل الطماطم والخس

ومن الأفضل تجنب وضع بعض الصلصات الدهنية؛ مثل المايونيز، لأنها سوف تضاعف من حجم السعرات الحرارية الموجودة في الوجبة

4. الخبز يسهل عملية الهضم

تعتبر هذه المعلومة خاطئة، فبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي يعتبر الخبز عاملاً معرقلاً لحركة الأمعاء

في المقابل، تعتبر الألياف التي نجدها في الخضراوات والفواكه العامل الرئيسي لتجنب مشاكل الهضم

ومن خلال استهلاك كمية كافية من الألياف، يمكن أن نضمن سلاسة عملية الهضم والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي

يمكن أن يحسن الخبز الأسمر عملية الهضم، ولكن يعد تأثيره منخفضاً نسبياً مقارنة بالفواكه والخضراوات