

هذه هي الحبوب الكاملة التي يجب أن يشملها نظامك الغذائي



الجمعة 6 أبريل 2018 01:04 م

يحتاج جسم الإنسان للكربوهيدرات، فهي تمنحه الطاقة، ولكن يجب أخذها من أغذية صحية، وليس من الأطعمة التي تحتوي على حبوب مكررة "منزوعة القشرة".

وتوجد الكربوهيدرات الصحية في مجموعة الحبوب الكاملة، والتي يتم الحفاظ على قشورها المفيدة لجسم الإنسان

ونشر موقع "بولد سكاى" تقريرا، أشار فيه لهذه الحبوب الكاملة، والعناصر الغذائية المهمة التي تحتويها، وهذه هي:

القمح الكامل

يوجد القمح الكامل في منتجات الخبز والمعكرونة، ولكن أثناء التسوق ألق نظرة على ملصق المنتج؛ للتأكد بأنه صنع من حبوب كاملة 100%، وانظر إلى المكونات، وتأكد من أن الحبوب الكاملة في أعلى القائمة، والتي يجب أن تحتوي كل حصة منها على 2 أو 3 غرام من الألياف على الأقل

الشوفان الكامل

الشوفان غني بمضادات الأكسدة التي تحمي القلب من الأمراض المختلفة، عندما تقوم بالتسوق لشراء الشوفان الكامل، تجنب تلك التي تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز، والأفضل صحيا تناوله وحده أو مع حليب

أرز بني

يحتوي الأرز البني على مغذيات مفيدة أكثر من مثيله الأبيض، وفيه أيضا جميع مضادات الأكسدة والمغنيسيوم وفيتامين (ب) والفوسفور، ويتميز بعض أنواعه وخاصة البسمتي بأنه عطري

والأرز البري أيضا غني بفيتامينات ب مثل الفولات والنياسين

الجاودار

يحتوي الجاودار على عناصر غذائية لكل 100 سعرة حرارية أكثر من أي حبوب أخرى كاملة، ونسبة الألياف الموجودة فيه تفوق بأربع مرات التي توجد في القمح الكامل

ويوفر الجاودار لك ما يقرب من 50 في المئة من الكمية اليومية الموصى بها من الحديد، ولكي تعيش حياة صحية، ابدأ في إضافة الجاودار الكامل في نظامك الغذائي

الشعير

يُعد الشعير أفضل عنصر يمكن إضافته لنظام غذائي صحي، فهو يحتوي على كمية وفيرة من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ويساعد أيضا في انتظام الأمعاء ويحتوي على 96 سعرا حراريا، و22 غراما من الكربوهيدرات، و3 جرامات من الألياف

كما يحتفظ الشعير غير المكرر "غير منزوع القشرة" بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والمنغنيز وفيتامين E والزنك والنحاس والكالسيوم والبروتين والحديد والفوسفور

الكينوا

تُعدّ الكينوا بروتينا كاملا، وهي غنية بالمغنيسيوم والحديد وفيتامين (ب) والألياف، وقد ذكرت الدراسات أن الكينوا تساعد في راحة مرضى الصّاع النّصفي، وكمعظم الحبوب الكاملة، تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

الأرز البري

يحتوي الأرز البري على نسبة عالية من البروتين، وله نكهة لذيدة "جوزية" الذي يجعله باهظ الثمن

وبعدّ الأرز البري ممتازا لمرض الاضطرابات الهضمية أو لأولئك الذين لديهم حساسية للغوتين، وهو منخفض السرعات الحرارية بنسبة أعلى من الحبوب الأخرى، حيث يحتوي نصف كوب من الأرز البري المطبوخ على 83 سعرة حرارية، يمكنك إضافة الأرز البري في الحساء واليخنة والسلطات

الحنطة السوداء

تُعدّ الحنطة السوداء غذاء صحيا لمن يعاني من مرض الاضطرابات الهضمية، وهي من أفضل مصادر المغنيسيوم، وتساعد على تخفيف أعراض الدورة الشهرية، وتحسن الأداء العصبي، ويعزز المنغنيز الموجود في الحنطة السوداء من قوة الدماغ

الذرة

الذرة هي مصدر جيد للفيتامينات والمغنيسيوم والفوسفور وفيتامين (ب).

وتساعد الذرة الكاملة على زيادة فلورة الأمعاء، ويمكن أن تقوي من مرض السكري وأمراض القلب والالتهاب المزمن، كما أنها عالية في مضادات الأكسدة، حاول أكل الذرة العضوية وليس الفشار

البرغل

يدخل البرغل ضمن مجموعة الحبوب الكاملة، على الرغم من أن 5 في المئة من النخالة يمكن إزالتها أثناء المعالجة، وتستخدم هذه الحبوب الكاملة في أنواع مختلفة من السلطة، وخاصة التبولة، والتي تعد مصدرا عظيما للمغنيسيوم والحديد، والبرغل مليء بالطاقة، ويحتوي على 75 في المئة من الألياف الغذائية و25 في المئة من البروتين