

كيف تُسهم الحبوب الكاملة في تعزيز الصحة؟



• إنَّ الحبوب الكاملة هي مصدر رئيسي للكربوهيدرات المعقّدة أو النشويّات "الجيدة" التي يحتاج إليها جسمك للحصول على الطاقة يوميّاً. وعلى غرار الفواكه والخضر، وتحتوي الحبوب الكاملة على مُغذّيات معزّزة للمصّحّة مثل مضادّات الأكسدة، ومجموعة فيتامينات (B) وفيتامين (E)، ومغنيزيوم، وسليسيوم، وحديد وألياف. • بإمكان أنماط الأكل الغنيّ بالحبوب الكاملة أن تُخفّض مخاطر أمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان، والسكري، والبدانة. • إنَّ الذين يتناولون حبوباً كاملة بانتظام لديهم استعداد أقلّ للإصابة بالبدانة، وهي تُقاس وفق "مؤشّر كتلة الجسم" ومعدّل الخصر إلى الورك. كما أنّ لديهم مستويات أدنى من الكوليسترول. • إنَّ الحبوب الكاملة هي مصدر مهمّ للألياف. واستهلاك أغذية غنيّة بالألياف، مثل الحبوب الكاملة، في إطار نظامٍ غذائيٍّ صحّيٍّ، إنّما يُخفّض مخاطر أمراض القلب التاجية. والألياف مهمّة أيضاً لسلامة وظيفة الامعاء، فهي تساعد على تخفيف الإصابة بالإمساك والرّكّاد المعويّ، وهو علاّة معويّة تتميز بوجود عدد كبير من الرّكّاد (الرّكّاد جيّب أو كيس خارجيّ مسدود النهاية متموضع على جدار المِعَى أو غيره) في المِعَى. وإضافةً إلى ذلك، تساعد الأغذية المحتوية على الألياف، مثل الحبوب الكاملة، على منح الشعور بالامتلاء أو الشبع مع سُعرات حراريّة أقلّ. ومن بين أغذية الحبوب الكاملة، المشتملة على السويداء والنّوّاة والنّخالة: القمح الكامل، والشوفان ودقيق الشوفان

الكامل، والأرز الأسمر، والجاودار، والشعير، والذرة (بما فيها دقيق الذرة الكاملة والفُشار)، والحنطة السوداء. وهناك أيضاً أنواعٌ أخرى من الحبوب الكاملة الرائعة، لعلَّك لم تتناول العديد منها، لكنَّك قد ترغب في ذلك، تشمل الأرز الملوّن، والأرز البرِّي، وحبوب نبتة الديسم (سالف العروس)، وبذور "الحنطة السوداء"، وحبوب الدُّخْن (ذرة الجاوَرُس)، والبرغل، وحبوب الكينوا، والذرة البيضاء (السَّرغوم). إرشادات للاستمتاع بالحبوب الكاملة: الفطور: تخلّص عن حبوب الفطور المكرّرة بإفراط، واستعِض عنها بخيارات الحبوب الكاملة مثل دقيق الشوفان. اقرأ ما كُتب على خلفيّة علبة حبوب الفطور واحرص على أن يكون أحد أنواع الحبوب الكاملة التي أوردناها آنفاً من بين المكوّنات الأساسيّة المُدرّجة. وبدلاً من كُعيكات "الوَفَل" المحمّصة، وكعكات "الموفين" المدوّرة، والفطائر المحلّاة (البان كيك) المُعدّة من الطحين الأبيض، احصل على تلك المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة. الغداء: استبدل خبزك الأبيض بآخِر مُعدّ من الحنطة الكاملة. وهذا ما أقوم به شخصيّاً كلّ يوم. العشاء: خصّص قدراً لطهو الأرز، وليكنّ الأرز الأسمر صنفاً حاضراً دائماً على طاولة عشاءك، ويمكنك أن تُعدّ سريعاً طبقاً من الأرز الأسمر في المايكروويف. جرّب المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح الكامل - وامنح نفسك الوقت الكافي للاستمتاع بمذاقها الأشهى وقوامها الأكثر كثافة. ويُقدّم العديد من المطاعم حالياً الأرز الأسمر ومعكرونة القمح الكامل، لذا اسأل دائماً عن البديل! احذر! فيما يلي بعض الإرشادات للحصول على الأفضل من الحبوب الكاملة: يستخدم بعض شركات الأغذية خُدْعاً تسويقيّة لكي نعتقد واهمين بأنّ المُنتج هو من الحبوب الكاملة، على عكس حقيقته. وعبارات: "متعدد الحبوب"، و"12 نوعاً من الحبوب" و"حبوب مُعدّية"، و"حنطة كاملة"، و"حبوب مشكّلة"، و"مصنوع من الحبوب الكاملة"، لا تضمن أن يكون المُنتج مُعدّ 100 بالمئة من الحبوب الكاملة، ولا حتى بنسبٍ أخرى. بغية التنبّه من الحصول على مُنتج من الحبوب الكاملة، تفقّد قائمة المكوّنات. إذ يجب أن يكون أيّ نوع من الحبوب الكاملة مُدرّجاً بوصفه المكوّن الأوّل. فعلى سبيل المثال، ينبغي وصف المكوّن الأوّل بأنّه "قمح كامل"، لا بعبارات "قمح مكرّر"، أو "قمح"، أو "دقيق القمح"، أو أيّ وصف آخر ما خلا كلمة "كامل". المصدر: كتاب طبّيب نفسك بنفسك