

تغذية

نانالي عقيشي غرّة
دائرة الشؤون الصحية



الأبيض يضرّ والنخالة يفيد والشعير يخفّض السكري الأنواع الصحيّة والمغذيّة للخبز

على الرغم من ان كثرا يعتقدون بأن بعض انواع الخبز ممتازة لصحة الانسان، الا ان ثمة انواعا اخرى قد تكون مضرّة خصوصا للذين يعانون من امراض معينة، كالسكري والسمنة الزائدة وغيرهما. لذلك يفترض ان تكون خياراتنا صحية، ونلجأ تاليا الى تناول خبز الحبوب الكاملة وخبز Ezekiel وخبز الشعير

يحتوي الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة على العناصر الغذائية الاساسية، بما في ذلك البروتينات والفيتامينات والمعادن والالياف. لكن في الاونة الاخيرة، حصلت تعديلات في الخبز الابيض للحصول على نسخة صحية اكثر، وذلك بهدف تحسين النظام الغذائي. لذا سنكشف في هذا التحقيق عن اكثر انواع الخبز الصحية والمغذية ونعدد فوائدها. يحتوي الخبز الابيض على دقيق القمح المكرر، وهو يعتبر شكلا معالجا من حبوب القمح، علما انه في اثناء عملية المعالجة يفقد الدقيق اكثر الاجزاء المغذية. كذلك يحتوي الخبز الابيض على مستويات عالية من الكربوهيدرات، لكن الجسم يتخلص منها بسرعة ويوفر طفرة من الطاقة. الخبز الابيض لديه ايضا درجة عالية في مقياس مؤشر نسبة السكر في الدم (GI). هذا المقياس يحدد مدى سرعة تأثير الاطعمة التي تحتوي

على الرغم من ذلك، تحتوي اصدارات الحبوب الكاملة على كربوهيدرات معقدة قد يستغرق الجسم وقتا طويلا في معالجتها، مما يجعل الشخص يشعر بالشبع فترة اطول.

خبز الحبوب الكاملة

يصنع خبز الحبوب الكاملة من دقيق الحبوب الكاملة. يخضع هذا النوع من الدقيق لمعالجة اقل من الدقيق المكرر، علما انه يحتوي على عدد كبير من العناصر الغذائية. وبما ان منتجات الحبوب الكاملة لا تخضع للمعالجات المتكررة، فهي تبقى محافظة على كامل مواصفاتها الصحية.

وفقا لجمعية القلب الاميركية (AHA)، توفر منتجات الحبوب الكاملة الى جانب الالياف، عناصر غذائية مهمة مثل:

فيتامين B1.

فيتامين B2.

فيتامين B3.

حمض الفوليك او فيتامين B9.

الحديد.

الماغنيزيوم.

السيلينيوم.

نشير هنا الى ان الالياف التي هي عبارة عن كربوهيدرات معقدة، ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، كونها تساعد في ابطاء عملية هضم الطعام وتنظم مستويات الغلوكوز في الدم بعد تناول الوجبة.

تفيد بعض الابحاث الى ان النظام الغذائي الذي

يحتوي على اطعمة الحبوب الكاملة، يمكن ان يقلل من خطر الاصابة بامراض القلب والسكري من النوع الثاني، وعدد من انواع السرطانات.

لا تحتوي المنتجات التي تضم كلمات Multiseed او Multigrain او 100% من القمح، على الحبوب الكاملة بالضرورة. وفيما تؤكد بعض العلامات التجارية على الملتصق انها حبوب كاملة، الا انها تحتوي على دقيق مكرر، لذا يرجى الانتباه الى هذا الامر.

ينبغي على الاشخاص الذين يعانون من حساسية القمح او مرض الاضطرابات الهضمية، تجنب المنتجات التي تحتوي على القمح، اضافة الى خيارات الحبوب الكاملة.

Ezekiel bread

يملك هذا النوع من الخبز الفوائد نفسها لخبز الحبوب الكاملة، علما انه قد يوفر مغذيات اضافة.

يحتوي خبز Ezekiel على انواع عدة من الحبوب والبقوليات التي تؤمن مجموعة من العناصر الغذائية الاضافة، مثل الشعير والعدس. هنا لا بد من الاشارة الى ان نسبة التغذية بين المنتجات تختلف في ما بينها، اذ تحتوي شريحة واحدة او 45 غراما من خبز Ezekiel على العناصر الغذائية التالية:

140 سعرة حرارية.

5 غرامات من البروتين.

3.5 غرامات من الدهون.

22 غراما من الكربوهيدرات.

4 غرامات من الالياف. اضافة الى ذلك، قد يحتوي خبز Ezekiel ايضا على العناصر الغذائية التالية:

الكالسيوم.

الحديد.

الريبوفلافين (فيتامين قابل للذوبان في الماء، من مجموعة فيتامينات B).

النياسين (مركب عضوي من الضروري ان يكون متوافرا في الغذاء).

Rye bread

يحتوي خبز الجاودار (الشعير) على دقيق حبوب الجاودار، وهي حبوب تشبه القمح نوعا ما.

يتميز هذا الخبز بخصائص غذائية مماثلة للخبز الذي يعتمد على القمح الكامل، وهو يشكل مصدرا مهما للفيتامينات والمعادن.

يمكن ان يكون لون خبز الجاودار فاتحا او داكنا وفقا لعملية تصنيعه. لكن، كما هي الحال مع انواع الخبز الاخرى، من الافضل ان يتم اختيار خبز الجاودار من الحبوب الكاملة. هنا لا بد من الاشارة الى ان بعض انواعه لا يزال يحتوي على دقيق ابيض مكرر، لذا من المهم قراءة قائمة مكوناته قبل شرائه.

ستختلف نسب التغذية بين منتجاته، فقد تحتوي شريحة واحدة او 36 غراما من خبز الجاودار على العناصر الغذائية التالية:

90 سعرة حرارية.

3 غرامات من البروتين.

1.5 غرام من الدهون.

17 غراما من الكربوهيدرات.

2.02 غرام من الالياف.

يحتوي خبز الجاودار ايضا على مجموعة مهمة من العناصر الغذائية الاخرى، بما في ذلك الكالسيوم والحديد، لذلك فهو يقدم تلقائيا بعض الفوائد الصحية. لقد اكتشفت بعض الابحاث في الاونة الاخيرة، ان خبز الجاودار يمكن ان يساعد في التحكم بمستويات السكر في الدم بعد تناول وجبة الطعام.

ختاما، قد يساهم خبز الجاودار ايضا في عملية الهضم الصحية، ويقلل من خطر الاصابة بمرض السكري.

