

فوائد الحمص فى علاج الكولسترول والسكر وحماية الجلد



الخميس 16 نوفمبر 2017 10:11 م

يعتبر الحمص من البقوليات التى لها مذاق جيد ، ويتم إدخاله فى الكثير من المأكولات الشعبية والعالمية، وفضلا عن ذلك فإن له العديد من الاستخدامات العلاجية، وفقا لموقع " prevention " الطبى الذى أكد إمكانية استخدامه فى علاج الكثير من الأمراض، نظرا لما يتمتع من فوائد صحية، ومن أبرزها : الحمص الحمص

1 يقلل الكولسترول
فقط 2 كوب من الحمص يحتوى على القيمة اليومية بالكامل من الألياف الغذائية ، حيث يحتوى على حزمة من كل الألياف القابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان، مما يساعد على خفض الكولسترول الضار ، وهو ما كشفته إحدى الدراسات التى أكدت قدرته على خفض مستويات الكولسترول أكثر من الأطعمة الأخرى . الكولسترول الكولسترول

2 يعزز فقدان الوزن
الحمص يستخدم أيضا كمحارب للجوع ، ومخفض للسعرات الحرارية، حيث إن تناول كوب من الحمص يغنيك عن وجبة كاملة دون الشعور بالجوع لفترة زمنية طويلة . فقدان الوزن فقدان الوزن

3 حماية الجلد
كوب واحد من الحمص المطبوخ يحتوى على 85% من القيمة اليومية للمعادن، التى تعمل كمضاد للأكسدة فى خلايا الجلد ، كما أنه يحمى من الأضرار الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية، مما يقلل من الطفح الجلدى .

4 يعزز الجهاز المناعى
الزنك يمنع تكرار الفيروسات الأنفية، والاصابة بالبرد ، وهو ما يحتويه الحمص ، حيث تصل نسبة الزنك فى الحمص إلى 23% .

5 صحة الجهاز الهضمى
الألياف التى يتكون منها تساعد على الحفاظ على الجهاز الهضمى ، وهو جزء من النباتات التى لا تذوب ، هذا هو السبب فى أن الأطباء يقترحون 40% من النظام الغذائى لكل شخص يأتى من الأطعمة الغنية بالألياف، والتى تشمل الحمص الجهاز الهضمى الجهاز الهضمى

6 ينظم سكر الدم

المزيد من الناس يعانون من مرض السكرى من النوع 2 ، ولتنظيم نسبة السكر فى الدم لابد من الاعتماد على البقول مثل الحمص فى النظام الغذائى، ويوصى أطباء البقوليات النشوية والخضروات للمواد الكيميائية النباتية والألياف بتناول الحمض الذى يهضم ببطء دون ارتفاع نسبة السكر فى الدم وانخفاض مستويات الهيموجلوبين A1C.