

هذه الوجبة اليومية تُشعرك بالشبع طوال اليوم



السبت 2 أبريل 2016 08:04 م

أفادت المجلة العلمية الأمريكية "أميريكان جورنال أوف كلينيكال نوتريشن"، أن البقوليات، كالعدس والفاصولياء والبازلاء والحمص، هي مكونات صحية وتحتوي على مصادر غذائية هامة

وتشير الدراسة إلى أن البقوليات تثير شعوراً بالشبع طيلة اليوم، وبذلك لا يضطر الشخص إلى تناول أغذية أخرى غنية بالسعرات الحرارية

وقام باحثون في مستشفى سان مايكل بتورونتو الكندية بتحليل بيانات 21 دراسة طبية شارك فيها 940 امرأة ورجل تناولوا حوالي 130 جراماً من البقوليات يومياً، وذلك على مدى ستة أسابيع

وتبين لاحقاً أن الوزن انخفض بمعدل 0.34 كيلوجراماً، وللهللة الأولى، يبدو هذا الانخفاض قليلاً، إلا أن ما يميز هذه الدراسة أن الخلاصة بينت أن البقوليات تقلص من الوزن عوض زيادته

ويعلق الدكتور راسل دي سوزا، من مستشفى سان مايكل، أن المشاركين لم يتبعوا نظاماً غذائياً صارماً ولم يضطروا للاستغناء عن أغذية معينة

كما أشار الطبيب، في تقرير نشره موقع "أوبونات" الألماني، إلى أن البقوليات لها مفعول جيد على صحة القلب، لأنها تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم، كما يتم هضمها بشكل بطيء في المعدة، وبذلك ينخفض المؤشر الغلاسييمي المسؤول عن ارتفاع سكر الدم، كما تخفض البقوليات نسبة هرمون الإنسولين المتسبب في السمنة

ويضيف الدكتور دي سوزا أن 90% من حالات الحمية تفشل لأن الشعور بالشبع أو بالجوع هو المسؤول عن زيادة أو نقصان الوزن، ولهذا فإن الشعور بالشبع الناتج عن تناول البقوليات له تأثير إيجابي في هذه الحالة، وهذا ما أكدته الخبراء

ويشير موقع "أوبونات" إلى أن وجبة من البقوليات لا تساعد فقط على التخفيف من الوزن، بل أيضاً على المحافظة على رشاقته وعدم الإصابة بالسمنة