

الأرز هل يزيد الوزن أم يخففه؟



الأربعاء 25 أكتوبر 2017 08:10 م

الأرز طعام أساسي على المائدة العربية، على الرغم مما يقال عنه كمصدر للكربوهيدرات، لكن هل تعتبر كربوهيدرات الأرز سبباً في زيادة الوزن أو نقصانه؟ وبماذا يفيد الجسم؟

يحتوي الكوب الواحد من الأرز البني المطبوخ على 170 سعرة حرارية، وهو خالٍ تماماً من الكولسترول والصوديوم

الأرز من أفضل مصادر الكربوهيدرات، وسواء أكلت الأرز الأبيض أو البني ستحصل على قدر قليل من السعرات الحرارية إلى جانب مجموعة من الفوائد الأخرى، كل ما عليك هو الاعتدال في تناوله

يحتوي الكوب الواحد من الأرز الأبيض المطبوخ على 205 سعرة حرارية، وهو خالٍ من الكولسترول، ويحتوي على أكثر من 4 غرامات من البروتين، و2 ملج من الصوديوم، ونسبة ضئيلة من الدهون

إذا كنت ترغب في ضبط الوزن يمكنك تناول الأرز البيض وقت الغداء والعشاء، حسب نصائح خبراء التغذية

يحتوي الكوب الواحد من الأرز البني المطبوخ على 170 سعرة حرارية، وهو خالٍ تماماً من الكولسترول والصوديوم، ويحتوي على 2.5 جرام من البروتين، نسبة الدهون في الأرز البني أقل من الأرز الأبيض، وتشكل نسبة ضئيلة للغاية من مجموعة السعرات الحرارية التي يوفرها للجسم، ويمكن تناوله وقت الغداء أو العشاء

يساعد البروتين الموجود في الأرز على بناء العضلات عند تخفيف الوزن، ويمكن تناول الأرز مع أنواع اللحوم المختلفة التي يوصي خبراء التغذية بتناولها عند تخفيف الوزن لتعزيز الإحساس بالشبع

يمكنك إضافة البازلاء وغيرها من الخضروات لطبق الأرز، وإضافة البهارات والتوابل التي تساعد على إنقاص الوزن، مثل الكركم والقرصة والزنجبيل إليه