

منافع صحية مذهلة في تناول الحمص



السبت 3 يونيو 2023 08:13 م

ويعد الحمص من بين المصادر النباتية للبروتين، كما أنه غني بالألياف وعناصر مغذية أخرى مثل الحديد والفولات والفسفور والمنغنيز، وهو طعام شعبي في أغلب مناطق العالم، نظرا لسعره غير الباهظ
ويقول خبراء الصحة إنه يتمتع بعدة منافع، كما أنه يساعد على الوقاية من أمراض خطيرة، لكن شريطة طهوه بطريقة غير مضرّة
وفي مناطق واسعة من شرق البحر الأبيض المتوسط، يحضر الحمص بشكل لافت بين المقبلات إلى جانب زيت الزيتون، كما يدخل في مقادير عدد من الأطعمة

ويوجد 19 غراما من البروتين في كل 100 غرام من الحمص، كما أنه غني بفيتامينات مثل "بي 6".
وبحسب موقع "هيلث لاين"، فإن الحمص يساعد على الشعور بالشبع، كما أن 67 في المئة منه عبارة عن كربوهيدرات، في حين تضم النسبة المتبقية بروتينات ودهونا

وبما أن الحمص يساعد على الشعور بالشبع، فإنه مفيد لمن يريدون سد الشهية، وعندئذ، لن يتناولوا كميات أكبر من الطعام تجعلهم أكثر عرضة لزيادة الوزن التي تنذر بأمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم
فضلا عن ذلك، يساعد الحمص على ضبط السكر في الدم، لأن الألياف الموجودة فيه تقلل من امتصاص الكربوهيدرات، وعندما يحصل هذا التأثير، فإن مستوى السكر يرتفع بشكل معقول في الدم
وحتى في عملية الهضم، يزيد الحمص من إنتاج البكتيريا المفيدة في الأمعاء، كما أنه يحمي من اضطرابات صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان
وأضاف المصدر أن الحمص يحسن وظائف الدماغ لأنه يحتوي على مادة الكولين، وهي نوع من أنواع فيتامينات "ب" التي يحتاج إليها الجسم بشكل كبير