

فوائد الحمص 5



وجبة الحمص من أساسيات المائدة العربية، وطبق رئيسي في المقبلات التي تسبق أي وجبة شهية، ليكون أساسياً على سفرات العزائم وفي المطاعم. وعلى الرغم من انتشار هذه الوجبة في بلاد الشام ومصر، فإنه يمكن القول، إن هذه الوجبة وصلت اليوم إلى العالمية؛ حيث يتناولها الكثيرون في روسيا وأمريكا وأغلب دول أوروبا. وأكد تقرير غذائي أمريكي وجود 5 أسباب مثبتة علمياً، تؤكد أن وجبة الحمص بلونها الذهبي ليست مجرد نوع من المقبلات العادية العابرة يوضع إلى جانب الطبق الرئيسي؛ بل قد يتربع على قائمة أفضل الأطعمة الصحية أيضاً. أن هذه النتيجة تحصل بشكل طبيعي كنتيجة لـ «Nutrients» وافترض مؤلفو الدراسة التي نشرت عام 2020 في مجلة لوجود الحمص ضمن قائمة الطعام بدلاً من الأطعمة الأخرى؛ حيث يعد الحمص خياراً عن الكثير من الوجبات الخفيفة الأخرى المعالجة، من حيث السعرات الحرارية والدهون ومستوى المعالجة. أن 100 جرام من الحمص توفر لـ «Frontiers in Nutrition» ووجدت دراسة أجريت عام 2019 نشرت في مجلة 60 إلى 75% من حاجة الإنسان اليومية المقترحة من ألياف البريبايوتك، الأمر الذي له تبعات صحية جيدة جداً على جسم الإنسان مثل إنقاص الوزن وتحسين المناعة وحتى الصحة العقلية.

1- يقي الإنسان من هوس الحلويات: يحسن الحمص جودة النظام الغذائي للإنسان، ويساعد تناول وجبات الحمص

الخفيفة في منع تناول الحلوى في وقت لاحق من اليوم.

2- وجبة مثالية لخسارة الوزن: يعتبر الشعور بالشبع لفترة طويلة من أساسيات الحد من تناول الطعام وتخفيف كميات الوجبات المتناولة، الأمر الذي يساعد على خسارة الوزن بشكل سريع، ووجدت دراسة نشرت عام 2014 في مجلة علوم الصحة والأغذية، أن الأشخاص الذين تناولوا الحمص ووجبة صحن الحمص كانوا أقل عرضة للسمنة بنسبة 53%. ونوهت الدراسة إلى أن متناولي الحمص بانتظام كان لديهم كتلة الجسم أقل ومحيط الخصر أصغر من أولئك الذين لا يتناولون الحمص.

3- استقرار نسبة السكر في الدم: سواء كان الإنسان مصاباً بداء السكري أو كان يشعر بالتحسن مع استقرار نسبة السكر في الدم، يجب عليه دائماً البحث عن الأطعمة التي تحافظ على نسبة الجلوكوز في الدم من الارتفاع والانخفاض. ويحتوي الحمص على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم، مما يعني أنه لا يؤثر أو ليس له أي تأثير في حالات الإصابة في السكري.

وأظهرت إحدى الدراسات المنشورة في مجلة التغذية الأمريكية أن تناول الحمص له تأثير أقل لنحو 4 مرات من الخبز الأبيض من ناحية رفع نسبة السكر في الدم، ونوهت الدراسة إلى أن الحمص لا يضر بمستويات الأنسولين في الجسم. 4- كنز من البكتيريا النافعة: يتوافر في الحمص مادة «البريبايوتكس»، وهي عبارة عن ألياف نباتية لها دور كبير في تحفيز عملية نمو بكتيريا الأمعاء المفيدة، وتتميز بوجود كربوهيدرات معقدة، وهذه الكربوهيدرات لا يستطيع الجسم أن يهضمها بسهولة فيحتاج إلى وقت طويل ليهضمها وبذلك تمر عبر جهاز الهضم لتكون غذاء للميكروبات كالنشا المقاوم والألياف الأخرى.

5- خال من أي مسببات للحساسية: يعتبر الحمص من قائمة الأطعمة النادرة التي لا تسبب أي نوع من الحساسية، حيث لا يحتوي على معظم الوجبات التي تحتوي على الغلوتين أو منتجات الألبان أو المنتجات الحيوانية أو أي شيء مدرج في قائمة أفضل ثمانية مسببات للحساسية الغذائية.