

الفشار» وجبة غذائية خفيفة وصحية«



إعداد - راندا جرجس

تتخذ حبات الذرة عند تعرضها للحرارة شكلاً شبه عشوائياً، ويكون حجمها أكبر، ويكون لونها أبيض، ويعتبر «الفشار» من الوجبات الخفيفة واللذيذة التي يمكن تناولها في المنزل أو في أماكن التنزه بالخارج، تحتوي على العديد من القيم الغذائية المفيدة للأطفال والبالغين والحوامل، وكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة.

يُصنف الفشار ضمن الوجبات الصحية، نظراً لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية كمضادات الأكسدة والحبوب الكاملة التي تمد الجسم بالألياف، ما يساهم في الشعور بالشبع، من دون حدوث زيادة في الوزن، كما يحتوي على سرعات حرارية قليلة، ولذلك ينصح خبراء التغذية بإدراجه ضمن النظام الغذائي للأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية، بالإضافة إلى دوره في تعزيز وظيفة الجهاز الهضمي التخلص من عسر الهضم والإمساك.

يُعد الفشار من العناصر الفعالة في الحد من ارتفاع معدل ضغط الدم في الجسم، نظراً لأنه غني بمعادن متعددة مثل:

البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم، وهو خالٍ من الصوديوم، كما تساهم الألياف الموجودة بداخله في التخلص من الكوليسترول الضار والمتراكم على جدار الأوعية الدموية والشرايين، وبالتالي يدعم الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والنوبات، والسكتات الدماغية، ويحد أيضاً من تكوين الخلايا السرطانية وانتشارها في كل أنحاء الجسم.

تتعدد فوائد الفشار للحوامل، حيث إنه يحتوي على مجموعة من الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم، والبوتاسيوم، وفيتامين «أ»، وفيتامين «ك» ونسبة عالية من الألياف التي تعزز من انتظام حركة الأمعاء، وتساعد في التخلص من الإمساك، بالإضافة إلى البروتين الذي يلعب دوراً مهماً في تخثر الدم، وبناء وإصلاح خلايا الجسم.

يحذر خبراء الصحة من تقديم الفشار للأطفال تحت سن 4 أعوام لعدم قدرتهم على مضغه ما يمكن أن يسبب الاختناق، كما يجب أخذ الحيطة عند إضافة بعض المكونات للفشار عند تحضيره مثل النكهات الصناعية التي تقلل من قيمته الغذائية، أو الزبدة أو الكراميل التي تسبب زيادة السرعات الحرارية والوزن، أو الملح الذي يؤدي إلى احتباس السوائل وارتفاع ضغط الدم، والإصابة بأمراض الكلى وأمراض القلب.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.