

لن تصدق.. أرخص أنواع البقوليات يعزز صحة الأمعاء والعظام

8 أبريل، 2025



لا شك في أن "الحمص" له شعبية كبيرة بين المؤكلات أولا بسبب زيادة التحول إلى تناول الأطعمة النباتية، وأيضا بسبب فوائده الكثيرة للأمعاء.

وبحسب ما نشرته "تليغراف" البريطانية، رأت خبيرة التغذية صوفي تروتمان، أن الحمص مُغذٍ ومتعدد الاستخدامات ورخيص الثمن، وهي ميزات يعشقها الجميع، كما أنه هناك ثمانى فوائد صحية تدفع إلى تناول المزيد منه:

1. رائع لصحة العظام والعضلات
أفادت تروتمان بأن الحمص يعدّ مصدرا غنيا بالبروتين، وهو أمر بالغ الأهمية لصحة العظام.

كما يُعد البروتين ضروريا لنمو العظام في مرحلة الطفولة والحفاظ على كتلة العظام والعضلات مع التقدم في السن.

وتحتوي كل 100 غرام من الحمص على 7.2 غرام من البروتين. فيما

تحتاج النساء إلى حوالي 45 غرامًا من البروتين يوميًا، بينما يحتاج الرجال إلى 55 غرامًا.

كذلك تُشير اختصاصية التغذية باهي فان دي بور إلى أن أهمية الحمص لصحة العظام، ترجع إلى أنه يُوفر الكالسيوم (49 ملغ لكل 100 غرام) والمغنيسيوم (48 ملغ لكل 100 غرام)، مما يعني أنه يدعم أيضًا وظائف العضلات.

2. مُفيد لإنقاص الوزن

أوضحت تروتمان أن البروتين يُساعد أيضًا على الشعور بالشبع لفترة أطول، لافتة إلى أن محتوى الحمص العالي من الألياف (7.4 غرام لكل 100 غرام) يُساعد على كبح الشهية.

3. تغذية بكتيريا الأمعاء النافعة

ورأت الدراسة أن الحمص رائع لصحة الأمعاء، إذ تُغذي الألياف ميكروبات الأمعاء المفيدة، مما يدعم ميكروبيومًا صحيًا ويُحافظ على انتظام عملية الهضم.

4. خفض الكوليسترول

ولفتت إلى أن الحمص يحتوي على 291 ملغ من البوتاسيوم لكل 100 غرام، مما يُساعد على تنظيم ضغط الدم ويدعم صحة القلب. كما أن الألياف القابلة للذوبان في الحمص، التي تمتص الماء من الأمعاء الغليظة، تساعد على خفض مستوى الكوليسترول، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

5. تعزيز صحة الجلد

أيضا أوضحت أن الحمص مصدر جيد للزنك، وهو مُفيد لصحة الجلد وشفاء الجروح والجهاز المناعي، بالإضافة إلى كونه مصدرًا للبيوتين، المعروف أيضًا باسم B7، وهو مُهم أيضًا للشعر والأظافر.

6. الحفاظ على مستويات الطاقة

إلى ذلك، يحتوي كل 100 غرام من الحمص على كمية جيدة من الحديد، حوالي 2.9 ملغ.

ويحتاج الرجال والنساء الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا إلى 8.7 ملغ يوميًا، بينما يجب أن تتناول النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 19 و49 عامًا 14.8 ملغ يوميًا.

7. تقليل خطر الإصابة بالسرطان

ولعل الألياف الموجودة في الحمص تلعب دورًا في الوقاية من السرطان، موضحاً أن ذلك يتم عن طريق تثبيط تحويل الأحماض الصفراوية إلى مركبات ضارة قد تُلحق الضرر بالخلايا وتساهم في تطور السرطان.

كما يحتوي الحمص على مضادات الأكسدة مثل البوليفينول والسابونين، والتي تُساعد على حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، مما يُعزز الصحة على المدى الطويل.

8. مفيد لصحة الدماغ والذاكرة

كذلك يحتوي الحمص على الزنك، وهو عنصر غذائي أساسي لنمو الدماغ والتعلم والذاكرة، خصوصاً وأن الزنك يدعم وظائف الأعصاب ويلعب دوراً في العمليات الإدراكية، مما يجعله مهماً للأطفال والكبار على حد سواء.

يذكر أن الحمص يعمل على خفض مستوى الكوليسترول والجلوكوز مما يقاوم ارتفاع مستوى السكر في الدم.

كما أنه يحتوي على الكربوهيدرات المركبة التي تساعد في تنظيم امتصاص السكر.