

الحمص يُخفّض الكوليسترول ويعالج الالتهابات

18 يونيو، 2025



كشفت دراسة حديثة أُجريت بجامعة "بنسلفانيا" الأمريكية، أن تناول الحمص بشكل يومي يقلل مستويات الالتهاب والكوليسترول، خصوصاً لدى البالغين المصابين بمقدمات السكري، وذلك ضمن تجربة سريرية استمرت 12 أسبوعاً وشملت 72 مشاركاً.

يُخفّض الكوليسترول الكلي 10%

وأظهرت الدراسة المنشورة بدورية "Nutrition" المتخصصة، أن تناول كوب واحد يومياً من الحمص أسهم في خفض الكوليسترول الكلي بنسبة تقارب 10%. في المقابل، لم تسجل الدراسة تغيرات ملحوظة في نسب السكر بالدم لدى المشاركين.

وأوضح الباحثون أن التأثير الإيجابي يعود إلى احتواء الحمص على ألياف ذائبة ومركبات نباتية مضادة للأكسدة، تعمل على دعم صحة القلب والأوعية الدموية وتحسين التوازن البكتيري في الأمعاء، فإدخاله ضمن النظام الغذائي يُعد خياراً صحياً وفعالاً في الوقاية من الأمراض المزمنة.

ورغم هذه النتائج، شدد الفريق البحثي على أن الدراسة لا تزال أولية وتحتاج إلى مزيد من الأبحاث طويلة الأمد لتأكيد الفوائد على نطاق أوسع، داعين في الوقت نفسه إلى اعتماد الحمص كبديل مغذٍ ومتوفر في الوجبات اليومية.