

الساوردو يثير الجدل.. خبز "صحي" يختلف في تأثيره على السكر

17 أبريل، 2026



يختلف خبز الساوردو عن الخبز المُنحَضَّر بالخميرة الفورية في طريقة التخمير والمكونات، وهو ما ينعكس على القيمة الغذائية وتأثيره المحتمل على مستوى سكر الدم.

فخبز الساوردو يعتمد على الخميرة الطبيعية وعملية تخمير بطيئة، ما يؤدي إلى تكوّن أحماض عضوية تساعد على إبطاء هضم الكربوهيدرات، وبالتالي قد تساهم في تقليل سرعة ارتفاع سكر الدم بعد تناوله.

في المقابل، يعتمد الخبز المصنوع بالخميرة الفورية على تخمير أسرع باستخدام الخميرة التجارية، مع انخفاض نسبي في الأحماض العضوية المتكونة، الأمر الذي قد يجعل امتصاص الكربوهيدرات أسرع وبالتالي قد يؤدي إلى ارتفاع أسرع في سكر الدم مقارنة بخبز الساوردو.

ويُشير مختصون إلى أن الفروقات بين النوعين لا تقتصر على الطعم والقوام فقط، بل تمتد إلى خصائص الهضم والاستجابة الجلايسيمية، وإن كانت هذه التأثيرات تختلف من شخص لآخر بحسب النظام الغذائي وطبيعة الجسم.