بالإضافة لدوره في خسارة الوزن... "7" فوائد أخرى لخبز الشعير



إذا كنت تحاول إنقاص وزنك فلا بد أن أحدهم نصحك بتجربة خبز الشعير الذي يساهم في إنقاص الوزن، لكن هل تعلم أن للشعير فوائد أخرى عديدة بعيداً عن كونه يساعد في خسارة الوزن؟

"فوائد خبز الشعير"

يعتبر الشعير من الحبوب المفيدة التي تستهلك على نطاق واسع بأشكال مختلفة، منها خبز الشعير، وتتمثل فوائده بما يلي:

1- غني بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة

الشعير غني بالفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية المفيدة الأخرى.

عند تناوله كحبوب كاملة، يعتبر الشعير مصدراً غنياً، بشكل خاص، بالألياف والموليبدينوم والمنغنيز والسيلينيوم. كما أنه يحتوي على كميات جيدة من النحاس وفيتامين B1 والكروم والفوسفور والمغنيسيوم والنياسين (2).

2- يقلل من الجوع وقد يساعدك على فقدان الوزن

قد يقلل خبز الشعير من الجوع ويعزز الشعور بالامتلاء، وكلاهما قد يؤدي إلى فقدان الوزن بمرور الوقت.

يقلل خبز الشعير الجوع إلى حد كبير، بسبب محتواه العالي من الألياف القابلة للذوبان، وذلك لأن هذه الألياف مثل بيتا جلوكان، تميل إلى تكوين مادة تشبه الهلام في الأمعاء، مما يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية. وهذا بدوره يحد من الشهية ويعزز الامتلاء.

ووفقاً لما ورد في "موقع Healthline"، فقد وجدت مراجعة لـ"44 دراسة" أن الألياف القابلة للذوبان، مثل "بيتا جلوكان" هي أكثر أنواع الألياف فعالية لتقليل الشهية وتناول الطعام.

3- محتوى الألياف غير القابل للذوبان يحسّن الهضم

يمكن أن يعزز الشعير صحة الأمعاء، بسبب المحتوى العالي من الألياف، لا سيما الألياف غير القابلة للذوبان.

معظم الألياف الموجودة في الشعير غير قابلة للذوبان فهي لا تذوب في الماء. بدلاً من ذلك، فإنها تضيف كتلة إلى البراز وتسرع حركة الأمعاء، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالإمساك.

من ناحية أخرى، يوفر محتوى الألياف القابلة للذوبان في الشعير الغذاء لبكتيريا الأمعاء الصديقة، والتي بدورها تنتج أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة (SCFAs). وتُظهر الأبحاث أن SCFAs تساعد في تغذية خلايا الأمعاء، وتقليل الالتهاب، وتحسين أعراض اضطرابات الأمعاء مثل متلازمة القولون العصبي (IBS)، ومرض كرون، والتهاب القولون التقرحي.

4- قد يمنع حصوات المرارة ويقلل من مخاطر جراحة المرارة

قد يساعد المحتوى العالي من الألياف في الشعير أيضاً في منع تكوُّن حصوات المرارة.

حصوات المرارة عبارة عن جزيئات صلبة يمكن أن تتشكل تلقائياً في المرارة، وهي عضو صغير يقع تحت الكبد. تنتج المرارة الأحماض الصفراوية التي يستخدمها الجسم لهضم الدهون.

في معظم الحالات، لا تسبب حصوات المرارة أي أعراض. ومع ذلك، ومن وقت لآخر، يمكن أن تتعثر حصوات المرارة الكبيرة في إحدى قنوات المرارة؛ مما يسبب ألماً شديداً. غالباً ما تتطلب مثل هذه الحالات جراحة لإزالة المرارة.

قد يساعد نوع الألياف غير القابلة للذوبان الموجودة بالشعير في منع تكوين حصوات المرارة، وتقليل احتمالية إجراء جراحة المرارة.

5- قد يساعد بيتا جلوكان في خفض نسبة الكوليسترول

قد يخفض الشعير أيضاً مستويات الكوليسترول في الدم.

ثبت أن بيتا جلوكان الموجود في الشعير، يقلل من "الكوليسترول الضار LDL" عن طريق الارتباط بالأحماض الصفراوية.

ويزيل الجسم هذه الأحماض الصفراوية- التي ينتجها الكبد من الكوليسترول- عبر البراز.

يجب أن يستخدم الكبد بعد ذلك مزيداً من الكوليسترول لإنتاج أحماض صفراوية جديدة؛ مما يؤدي بدوره إلى خفض كمية الكوليسترول المنتشرة في الدم.

6- قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

ترتبط الحبوب الكاملة، باستمرار بتحسين صحة القلب. لذلك فإن إضافة الشعير بانتظام إلى نظامك

الغذائي قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وذلك لأن الشعير قد يقلل من بعض عوامل الخطر، إضافة إلى تقليل مستويات "الكوليسترول الضار LDL"، وقد تؤدي الألياف القابلة للذوبان في الشعير إلى خفض مستويات ضغط الدم.

7- المغنيسيوم والألياف القابلة للذوبان قد تحمي من مرض السكري

قد يقلل الشعير من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 عن طريق خفض مستويات السكر في الدم وتحسين إفراز الأنسولين.

ويرجع ذلك جزئياً إلى محتوى الشعير الغني بالمغنيسيوم، وهو معدن يلعب دوراً مهماً في إنتاج الأنسولين واستخدام الجسم للسكر.

الشعير غني أيضاً بالألياف القابلة للذوبان، والتي ترتبط بالماء والجزيئات الأخرى في أثناء تحركها عبر الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى إبطاء امتصاص السكر في مجرى الدم.

8- قد يساعد في منع سرطان القولون

يرتبط النظام الغذائي الغني بالحبوب الكاملة عموماً بانخفاض احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، وضمن ذلك بعض أنواع السرطان، خاصة تلك التي تصيب القولون.

تساعد الألياف غير القابلة للذوبان على وجه التحديد، في تقليل الوقت الذي يستغرقه الطعام لتنظيف أمعائك، والذي يحمي بشكل خاص من سرطان القولون. إضافة إلى ذلك، قد ترتبط الألياف القابلة للذوبان بمواد مسرطنة ضارة في أمعائك، وتزيلها من جسمك.

المركبات الأخرى الموجودة في الشعير- وضمن ذلك (مضادات الأكسدة وحمض الفيتيك والأحماض الفينولية والسابونين) قد تحمي بشكل أكبر من السرطان أو تبطئ تطوره.

ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية قبل التمكن من استخلاص استنتاجات قوية.