خبيرة تغذية تحدّد كمية الخبز اليومي غير المضرّة بالصحة

تحدثت خبيرة التغذية الروسية، ناتاليا كروغلوفا، عمَّا يجب الانتباه إليه عند شراء الخبز، مشيرة الى كمية الخبز اليومي للرجال والنساء والأطفال، والتي لن تضر بالصحة ولن تؤدي إلى السمنة.

وقالت كروغلوفا: "في المتوسط، للرجل حوالي 200-150 غرام من الخبز، وللنساء حوالي 150-100 غراماً. بالنسبة للأطفال، هناك قاعدة مختلفة حسب العمر، ولكن في المتوسط حوالي 60-50 غراماً من الخبز، أي سيكون هذا بضع قطع"، مبينةً، أن "هذه هي المعايير للشخص العادي الذي لا يعاني من أمراض مزمنة خطيرة".

وأضافت أن "هذا المنتج مصدر للكربوهيدرات وحتى الألياف الغذائية والفيتامينات، إذا اخترت الخبز من الدقيق الخشن".

وأشارت إلى أنه "يمكن أن يكون الخبز في النظام الغذائي، فلا يوجد فيه شيء سيئ أو رهيب، خاصة إذا كان خبز الحبوب الكاملة، المصنوع من الدقيق الخشن، من الدقيق المقشر، الذي يحتوي على الألياف الغذائية من الحبوب غير المكررة. يمكن أن يكون هذا الخبز في النظام الغذائي. إنه يحتوي على كربوهيدرات معقدة ضرورية كمصدر للطاقة وفيتامينات B والمغنيسيوم"، مضيفة، أنه "يمكن أيضاً ترك الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الممتاز، في نظامك الغذائي، ولكن بعد ذلك تحتاج إلى حساب محتوى

السعرات الحرارية اليومية".

وأوضحت "فيما يتعلق بالخبز المصنوع من طحين عالي الجودة (الخبز الأبيض) فهو يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات البسيطة، لذلك لا يستحق بالتأكيد تناوله كل يوم، بل وأكثر من ذلك مع كل وجبة".

ومع ذلك، فإنه يستحق أن يكون في النظام الغذائي. السؤال هو أنك بحاجة إلى محاولة تناول المزيد من الحبوب الكاملة غير المكررة في النظام الغذائي"، مشيرة الى أن "المواد الحافظة المستخدمة في جعل الخبز يدوم لفترة أطول لا تسبب مشاكل صحية".

ولفتت خبيرة التغذية أنجليكا دوفال الى أنه "عند شراء الخبز يجب الانتباه إلى أنه لا يحتوي على ثلاثة مكونات: السكر والخميرة والدقيق الأبيض، وكلما قل عدد المكونات في الخبز، كان ذلك أفضل وأكثر صحة للجسم".

كما خلصت خبيرة التغذية كروغلوفا الى أن "المعلومات التي تفيد بأن الخميرة ضارة بالصحة بشكل لا يصدق ليست أكثر من أسطورة وخدعة تسويقية من الخبازين ،ولا يوجد دليل علمي يدعم مخاطر خميرة الخبز".