منها الشوفان... تعرفوا على ١٢ نوع من الكربوهيدرات المفيدة

تكتسب "الكربوهيدرات"، على مر السنين، سمعة سيئة، إذ غالباً ما يربط الخبراء بين استهلاكها وزيادة الوزن ومرض السكري من النوع الثاني ومجموعة متنوعة من الحالات الصحية الأخرى.

والكربوهيدرات تحتوي بالفعل على نسبة عالية من "السكر"، غير أن بعضها يمكن أن يكون مفيدا في اتجاه آخر، باحتوائها على ألياف مفيدة وعناصر غذائية أخرى.

وبينما يمكن أن تكون الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات مفيدة لبعض الأشخاص، فلا يوجد سبب لتجنب الأطعمة عالية الكربوهيدرات تماما، لاسيما إذا كانت تنتمي إلى "12 نوعا" حصرها موقع "هيلث لاين".

والأنواع الـ12 من الكربوهيدرات المفيدة، التي تم حصرها هي:

1-الكينوا

الكينوا هي بذرة مغذية أصبحت شائعة بشكل لا يصدق بين المستهلكين المهتمين بالصحة، ويتم تحضيرها وأكلها مثل الحبوب.

وتحتوي الكينوا المطبوخة على 70 في المائة من الكربوهيدرات، مما يجعلها غذاء عالي الكربوهيدرات، ومع ذلك، فهي أيضا مصدر جيد للبروتين والألياف.

والكينوا غنية بالعديد من المعادن والمركبات النباتية وقد تم ربطها بمجموعة متنوعة من الفوائد الصحية، بما في ذلك تحسين إدارة نسبة السكر في الدم وصحة القلب.

بالإضافة إلى ذلك، لا تحتوي على أي جلوتين، مما يجعلها بديلا شائعا للقمح لمن يتبعون نظاما غذائيا خالٍ من الجلوتين.

كما أن الكينوا غنية نسبيا بالألياف، لهذا السبب، قد تساعد في إعطاء الإحساس بالشبع، وتعزيز إدارة الوزن بشكل صحي.

2-الشوفان

يعتبر الشوفان من الحبوب الكاملة الصحية بشكل لا يصدق ومصدر كبير للعديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

ويحتوي الشوفان النيء على 70 في المائة من الكربوهيدرات، وتحتوي الوجبة التي تبلغ 1 كوب (81 جراما) على 54 جراما من الكربوهيدرات، بما في ذلك 8 جرامات من الألياف، فهي غنية بشكل خاص بنوع معين من الألياف يسمى بيتا جلوكان الشوفان.

ويعتبر الشوفان أيضا مصدرا جيدا نسبيا للبروتين ويحتوي على بروتين أكثر من معظم الحبوب.

وتشير الأبحاث إلى أن تناول الشوفان قد يقلل من خطر الإصابة (بأمراض القلب) عن طريق خفض مستويات الكوليسترول، وقد يؤدي تناوله أيضا إلى خفض مستويات السكر في الدم ، خاصةً لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني، علاوة على ذلك، فإن الشوفان مليء بالألياف، مما قد يعطي إحساسا بالشبع، ويساعد في دعم إدارة الوزن الصحي.

3-الحنطة السوداء

تحتوي الحنطة السوداء الخام على 75 جراما من الكربوهيدرات، بينما تحتوي حبوب الحنطة السوداء المطبوخة على حوالي 19.9 جرام من الكربوهيدرات لكل 100 جرام.

والحنطة السوداء مغذية للغاية وتحتوي على كل من البروتين والألياف، كما أنها تحتوي على معادن ومضادات أكسدة أكثر من العديد من الحبوب الأخرى.

بالإضافة إلى ذلك، تشير الدراسات التي أجريت على البشر والحيوانات إلى أنها قد تكون مفيدة بشكل خاص لصحة القلب وتنظيم نسبة السكر في الدم.

4-الموز

الموز فاكهة شهيرة يحب الناس استخدامها في العديد من الوصفات المختلفة، وتحتوي موزة واحدة كبيرة الحجم (136 جراما) على حوالي 31 جراما من الكربوهيدرات، إما على شكل نشويات أو سكريات.

ويحتوي الموز أيضا على نسبة عالية من البوتاسيوم والفيتامينات (سي) و (B6)، كما أنه يحتوي على العديد من المركبات النباتية المفيدة.

وبفضل محتواه العالي من البوتاسيوم، قد يساعد الموز في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب.

والموز الأخضر غير الناضج يحتوي على نسبة عالية من النشا، ويتحول هذا إلى سكريات طبيعية عندما ينضج الموز ، ويتحول إلى اللون الأصفر في هذه العملية، وبالتالي، ستميل إلى الحصول على المزيد من النشا وسكر أقل إذا أكلت الموز عندما يكون أقل نضجا.

ويحتوي الموز غير الناضج والأقل نضجا أيضا على كميات مناسبة من النشا والبكتين، وكلاهما يدعم صحة الجهاز الهضمي ويوفر الوقود للبكتيريا المفيدة في الأمعاء.

5- البطاطا الحلوة

البطاطا الحلوة هي درنة لذيذة ومغذية، ويحتوي نصف كوب (100 جرام) من البطاطا الحلوة المهروسة المطبوخة مع قشرتها على حوالي 20.7 جرام من الكربوهيدرات، والتي تتكون من النشا والسكر والألياف.

وتعد البطاطا الحلوة أيضا مصدرا غنيا (بفيتامين أ) و(فيتامين ج) والبوتاسيوم، علاوة على ذلك ، فهي مليئة بمضادات الأكسدة، وهي مركبات تساعد في تحييد الجذور الحرة الضارة في خلاياك لحمايتك من الأمراض المزمنة.

6- البنجر

البنجر هو خضروات ذات جذر أرجواني يشير إليها الناس أحيانا باسم جذر الشمندر.

وفي حين أنها لا تعتبر عالية في الكربوهيدرات بشكل عام، إذا يحتوي البنجر الخام والمطبوخ على حوالي 10 جرامات من الكربوهيدرات لكل 100 جرام، إلا أنها غنية بشكل أساسي بالسكر والألياف، كما أنها مليئة بالفيتامينات والمعادن، إلى جانب مضادات الأكسدة القوية والمركبات النباتية.

ويحتوي البنجر أيضا على نسبة عالية من النترات غير العضوية، والتي يتم تحويلها إلى "أكسيد النيتريك" في الجسم، ويعمل أكسيد النيتريك على خفض ضغط الدم وقد يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

ويحتوي عصير البنجر أيضا على نسبة عالية جدا من النترات، ويستخدمه الرياضيون أحيانًا لتحسين أدائهم البدني، وذلك لأن أكسيد النيتريك يريح الأوعية الدموية ، مما يسمح للأكسجين بالتدفق بكفاءة أكبر أثناء التمرين.

7- البرتقال

البرتقال نوع شائع من الفاكهة الحمضية، ويتكون بشكل أساسي من الماء ويتكون من حوالي 15.5 جرام من الكربوهيدرات لكل 100 جرام، ويعتبر أيضا مصدرا جيدا للألياف.

والبرتقال غني بشكل خاص (بفيتامين سي)، والبوتاسيوم وبعض فيتامينات ب، بالإضافة إلى أنه يحتوي على حامض الستريك، بالإضافة إلى العديد من المركبات النباتية القوية ومضادات الأكسدة.

وقد يحسن تناول البرتقال صحة القلب ويساعد على منع حصوات الكلى، و قد يزيد أيضا من امتصاص الحديد من الأطعمة الأخرى التي تتناولها، مما قد يساعد في الحماية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

8- العنب البري

كثيرًا ما يتم تسويق العنب البري على أنه طعام خارق نظرا لمحتواه الغني بمضادات الأكسدة، ويتكون في الغالب من الماء، وكذلك حوالي 14.5 جرام من الكربوهيدرات لكل 100 جرام.

ويحتوي العنب البري أيضا على كميات عالية من العديد من الفيتامينات والمعادن ، بما في ذلك (فيتامين C)و(فيتامين K) والمنغنيز.

وأظهرت الدراسات أن العنب البري مصدر جيد للمركبات المضادة للأكسدة، والتي يمكن أن تساعد في حماية جسمك من الجذور الحرة الضارة، وتشير الدراسات إلى أن تناوله قد يحسن الذاكرة لدى كبار السن.

9- الجريب فروت

الجريب فروت فاكهة حمضيات ذات نكهة حلوة وحامضة ومرة، وتحتوي على حوالي 8 في المائة من الكربوهيدرات، وهي غنية بمجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

ووفقًا لبعض الدراسات البشرية والحيوانية، يمكن أن يعزز الجريب فروت صحة القلب ويحسن إدارة نسبة السكر في الدم.

وعلاوة على ذلك، تشير أبحاث أخرى إلى أن بعض المركبات الموجودة في الجريب فروت يمكن أن تساعد في منع حصوات الكلى، وخفض مستويات الكوليسترول، وربما حتى إبطاء نمو الخلايا السرطانية وانتشارها.

10- التفاح

يشتهر التفاح بطعمه الحلو والحامض وقوامه الهش، وهو متوفر بالعديد من الألوان والأحجام والنكهات، وكلها تحتوي عموما على حوالي 16-14 جراما من الكربوهيدرات لكل 100 جرام.

ويحتوي التفاح أيضا على العديد من الفيتامينات والمعادن، ولكن عادةً بكميات صغيرة فقط، ومع ذلك ، فهي مصدر جيد لفيتامين (سي) ومضادات الأكسدة والألياف.

وقد يقدم التفاح أيضا العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تحسين إدارة نسبة السكر في الدم وصحة القلب، وتشير الأبحاث المبكرة إلى أن إضافة التفاح إلى نظامك الغذائي قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة

بأنواع معينة من السرطان.

11-الفاصوليا

الفاصوليا هي عضو في عائلة البقوليات، وتحتوي المطبوخة منها على حوالي 21.5 جراما من الكربوهيدرات لكل 100 جرام، وتعتبر مصدرا جيدا للعديد من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية، كما أنها غنية بالمركبات المضادة للأكسدة، بما في ذلك (الأنثوسيانين) و(الأيسوفلافون)، وتشمل فوائدها الصحية العديدة تحسين تنظيم نسبة السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة "بسرطان القولون".

12- الحمص

الحمص، وهو جزء من عائلة البقوليات، ويحتوي المطبوخ منه على 27.4 جرام من الكربوهيدرات لكل 100 جرام، بالإضافة إلى ما يقرب من 8 جرامات من الألياف، كما أنها مصدر جيد للبروتين النباتي، ويحتوي الحمص أيضا على العديد من الفيتامينات والمعادن ، بما في ذلك الحديد والفوسفور وفيتامين ب.
ولم يتم ربط الحمص فقط بتحسين صحة القلب والجهاز الهضمي، ولكن بعض الدراسات المعملية تشير إلى أنه قد يساعد أيضا في الحماية من أنواع معينة من السرطان.