

هل الخبز حقًا خطر على الصحة؟ تصحيح المفاهيم الشائعة

كتبه بافل لبيديف | 11 ديسمبر, 2024



ترجمات
نون بوست

ترجمة وتحرير: نون بوست

ترسخ في أذهان الكثيرين أن تناول الخبز يشكل خطراً على القوام. لكن هل الخبز خطير حقًا؟ دعونا نكتشف بعض الأفكار الخاطئة عن تناول الخبز والتداعيات السلبية التي يمكن أن يسببها الاستغناء عنه بشكل كامل.

الخبز لا يمنع فقدان الوزن!



تقول خبيرة التغذية إيلينا كالين إن السبب الرئيسي وراء إقلاع الكثير من الناس عن تناول الخبز هو انخفاض قيمته الغذائية واحتوائه على كميات كبيرة من الملح. وأكدت كالين أن أنواع الخبز متنوعة وليس جميعها ضارا، لذلك من المهم معرفة الأنواع التي ينبغي تجنبها وكيفية تناول الخبز بشكل صحيح.

وترى كالين أن الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أفضل للصحة من الخبز الأبيض أو خبز الجاودار، حيث أن محتواه العالي من الألياف يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم ويضمن شعورًا بالشبع لفترة طويلة. كما تعمل الألياف كمواد حيوية وتغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، وهو ما يحسن المناعة.

ما لا ينبغي تناوله مع الخبز



من أجل الحصول على قوام رشيق، يستبعد الكثيرون الخبز من النظام الغذائي، معتقدين أنه السبب الرئيسي وراء زيادة الوزن.

لكن خبراء التغذية يرون أن المشكلة لا تكمن في الخبز نفسه بقدر ما تكمن في الأطعمة المصاحبة له، لأن تناول الخبز مع الزبدة أو زبدة الفول السوداني أو المربى أو الجبن يزيد بشكل كبير من كمية السعرات الحرارية.

فعلى سبيل المثال، يمكن أن يضاعف طلي شريحة الخبز بـ 10 غرامات فقط من الزبدة من سعراتها الحرارية. من أجل إنقاص الوزن، لا ينبغي التخلي عن الخبز، بل يجب أن تتعلم كيفية دمجه بشكل صحيح مع الأطعمة الأخرى.

فقدان مصدر الطاقة



تمثل الكربوهيدرات مصدر الطاقة للجسم، بما في ذلك الدماغ، وهو ما يتطلب الحفاظ عليها في النظام الغذائي. يسبب استبعاد الكربوهيدرات من النظام الغذائي شعوراً بالضعف والنعاس والغضب، وفي محاولة لتعويض نقص الطاقة، قد يلجأ البعض لتناول الحلويات مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

يساعد خبز الحبوب الكاملة على تنظيم مستويات السكر في الدم ودعم صحة الأمعاء، في المقابل يؤدي استبعاد الخبز من النظام الغذائي إلى نقص العناصر الغذائية الأساسية ومشاكل في الجهاز الهضمي. لذلك من المهم اختيار الخبز عالي الجودة وتناوله بشكل منتظم.

نقص الألياف



يؤدي استبعاد الخبز تمامًا من النظام الغذائي إلى معاناة الجسم من نقص في الألياف الغذائية، التي تلعب دورًا مهمًا في عمل الأمعاء. يُعتبر الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة مفيدًا بشكل خاص لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الضرورية لدعم البكتيريا النافعة في الأمعاء. ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول الخبز قد يؤدي إلى زيادة الوزن، لذلك لا ينبغي الامتناع عن تناول الخبز بشكل تام أو الإفراط في استهلاكه.

يسبب نقص الألياف الموجودة في الخبز وغيره من الأطعمة التي تحتوي الكربوهيدرات مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإمساك. كما أن نقص الفيتامينات والمعادن بسبب التخلي عن الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات يؤثر سلبيًا على حالة الجلد والشعر والأظافر ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى ظهور أمراض أخرى.

تقول مدربة اللياقة البدنية كسينيا ستريكوفا إن "استبعاد الخبز بشكل كامل من النظام الغذائي قد يأتي بنتائج عكسية. من الناحية النفسية، يمكننا اعتبار الخبز شيئًا ممنوعًا ومرغوبًا فيه، مما يؤدي إلى نوبات من الإفراط في تناوله. هذا النهج لا يساعد على فقدان الوزن ومضر بالحالة النفسية".

الاستغناء عن الخبز يضر بجهاز المناعة



يعدّ الخبز، وخاصة خبز الجاودار وخبز الحبوب الكاملة، مصدرًا غنيا بالألياف الغذائية الضرورية لعمل جهاز المناعة والأمعاء بشكل طبيعي. قد يؤدي استبعاد الخبز من النظام الغذائي إلى تأثيرات سلبية مثل ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض وطول مدة التعافي.

فيما يتعلق بالغلوتين، لم يثبت العلماء حتى الآن أضراره على الأشخاص غير المصابين بأي مرض. علاوة على ذلك، قد يكون النظام الغذائي الخالي من الغلوتين ضارًا بالجسم.

ومن المهم التذكير بأن النظام الغذائي المتوازن يشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة، والاستغناء الكامل عن أي مجموعة غذائية قد يؤدي إلى عواقب سلبية على الصحة.

لا تخف من الخميرة



يخاف كثير من الناس من الخميرة في الخبز، لكن خبراء التغذية يؤكدون أن الخميرة مصدر جيد لفيتامينات ب، كما أن "الخبز الخالي من الخميرة" غالبًا ما يكون حيلة تسويقية.

عدة أسباب لتناول الخبز كل يوم



بسبب الأفكار الخاطئة عن مخاطر الغلوتين والخميرة، وسعيًا وراء إنقاص الوزن، يستبعد كثيرون الخبز من النظام الغذائي. لكن خبراء الخدمة الفيدرالية لحماية حقوق المستهلك في روسيا يؤكدون أن الخبز منتج ضروري في النظام الغذائي لعدة أسباب.

1- مصدر للطاقة والبروتين: يعد الخبز مصدرًا مهمًا للكربوهيدرات التي تعزز الطاقة في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي دقيق الجاودار والقمح بشكل خاص على كمية كبيرة من البروتين النباتي، مما يساعد في الحفاظ على صحة العضلات.

2- مصدر للفيتامينات والألياف: يؤمن خبز الجاودار والقمح، وخاصة خبز الحبوب الكاملة، احتياجات الجسم اليومية من مجموعة فيتامينات ب الضرورية للعمل الطبيعي للجهاز العصبي.

3- الهضم الجيد: يؤثر تناول الخبز مع أطعمة الأخرى بشكل جيد على عمل الجهاز الهضمي، حيث تعمل الألياف الغذائية الموجودة في الخبز على تحسين حركة الأمعاء وتعزيز امتصاص الطعام.

4- مصدر لمضادات الأكسدة: كلما زادت نسبة النخالة وجراثيم القمح في الخبز، كان غنيًا بالتوكوفيرول، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحمي خلايا الجسم من التلف.

5- منتج آمن: الخبز من أكثر المنتجات الغذائية أمانًا لأنه نادرًا ما تتطور داخله الكائنات الحية الدقيقة الضارة التي تسبب التسمم الغذائي.

لا تقتصر أهمية الخبز على كونه مجرد طعام لذيذ، بل هو عنصر مهم من أجل نظام غذائي متوازن، إذ يزود الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية، ويحسن عملية الهضم ويعزز الصحة العامة.

الموقع: [آف.بي.ري](https://www.noonpost.com)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/273039](https://www.noonpost.com/273039)