

هذه-حقيقة-السمعة-السيئة-للتشويات



أكدت دراسة أميركية حديثة أن#التشويات بالغة الأهمية لصحة الإنسان كونها تمدده بالعناصر الغذائية المهمة كالألياف وعدد من#الفيتامينات، لافتة إلى أن#الخبز الذي يبتعد عنه كثيرون مهم جدا لتأمين هذه العناصر

أكدت ضرورة Grain Foods Foundation على طريق الحماية الغذائية الخاطئة يسير كثيرون في حرب معلنة ضد الخبز، غير أن دراسة جديدة أجرتها احتواء أي حمية على الحبوب، والتي يجب أن تشكل 30 في المئة من الوجبات اليومية لكل شخص

الخبز ورقائق الذرة و#خبز التورتيا الشهير يجب أن تكون حاضرة على الموائد، حيث يلفت خبراء إلى أن تراجع الأطعمة الغنية بالتشويات يؤدي إلى نقص عناصر غذائية غاية في الأهمية لجسم الإنسان مثل#الألياف و#الكالسيوم وعدد من#الفيتامينات كالحديد والمغنسيوم والزنك

واستند الباحثون إلى دراسات استقصائية غذائية لعشرة آلاف شخص بالغ فوق عمر 19 عاما، جمعت من قبل المركز الوطني للإحصائيات الصحية في أتلانتا بالولايات المتحدة، وتم ربط ما يتناو لونه يوميا من حبوب بالنسب التي يحتاجها كل منهم من المغذيات المتوفرة فيها

وعلى الرغم من أن#التشويات سمعتها سيئة في عالم المأكولات غير أنها، خاصة#الحبوب الكاملة، يجب أن تصبح مكونا أساسيا في كل حمية غذائية، لأن سعراتها الحراية أقل مما يعتقده الكثيرون