

## تناول-خبز-الحبوب-غير-المقشرة-لصحة-أفضل



أكدت دراسة أجراها باحثون في جامعة "هارفارد" أن تناول كميات عالية من الألياف الغذائية المتوافرة بغزارة في الحبوب غير المقشرة، يقلل % من خطورة حصول الوفيات نتيجة الإصابة بأمراض السرطان والقلب والسكري بنسبة 17

فإن كنت تريد أن تعيش بصحة جيدة، وأن تحافظ على وزنك ينصحك خبراء بتناول خبز التوست الأسمر، هذا ما أكدته الدراسة

وتتبع الباحثون العادات الغذائية لنحو 370 ألف شخص خالين من الأمراض السرطانية وأمراض القلب، تراوحت أعمارهم عند بدء الدراسة ما بين الخمسين والواحد والسبعين عاماً، تابعهم الباحثون لنحو 20 عاماً

الأشخاص الذين كانوا يتناولون كميات عالية من الألياف الغذائية المتوافرة بغزارة في الحبوب غير المقشرة، أقل وفاة خلال فترة عقدين بنسبة 17% مقارنة بمن يتناولون الألياف الغذائية بقلّة، هذا ما أكدته نتائج الدراسة

فضلاً عن مؤشرات إيجابية وجدها الباحثون تتعلق بتناول الحبوب غير المقشرة إذ أن تناولها يقلل من خطورة حصول الوفيات نتيجة للإصابات المبكرة بأمراض القلب أو الإصابة بأمراض الرئة أو الإصابة بمرض السكري

ونصح الباحثون بتناول نحو 34 غراماً من الحبوب غير المقشرة لكل ألف كالوري من السعرات الحرارية أي ما يعادل 4 شرائح من خبز التوست الأسمر