السعرات الحرارية في الأرز



الأشخاص الذين يعتنون بصحّتهم بشكل جيّد، وأُولئك الذين يخافون من تذبذب أوزانهم والذين لديهم قابلية للسمنة يبادرون دوماً بالسؤال عن السعرات الحرارية في أي طبق يأكلونه أو صنف يشترونه، فالسعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم تتحوّل إلى دهون مخزنة تحرم الجسم من رشاقته وشكله الجميل المتناسق، وماذا عن طبق الأرز؟ وما هي السعرات الحرارية في الأرز؟

معلومات عن طبق الأرز

هو طبق رئيسي على بعض الموائد مثل بلاد الشام والخليج العربي، وطبق ثانوي على بعضها الأخر مثل دول المغرب العربي، وغالباً ما يتم إعداده بإضافة صنف آخر معه كاللحم أو الدجاج أو المرقة.

للأرز الكثير من الفوائد فهو غني بالمعادن والفيتامينات التي تساعد الجسم على الحصول على قدره المناسب من الطاقة، كما أنّه غني بالألياف المهمّة من أجل عملية الهضم، بالإضافة إلى كونه مدر جيّد للبول.

السعرات الحرارية في الأرز

المصدر الرئيسي للسعرات الحرارية في الأرز هي من الكربوهيدرات (المادّة النشوية في الأرز)، إذ

أنّ الكوب الواحد من الأرز المطهو يحتوي على ما يقارب المئتين وأربع سعر حراري.

تمثّل قيمة كوب واحد من الأرز المطهو ما يقارب نسبة 10% من القيمة الأصلية التي يوصي بها النظام الذي يضعه خبراء التغذية، إذ أنّ المعدل الذي يجب أن يتناول الفرد في اليوم الواحد هو ألفين سعر حراري.

تختلف حاجة الأجسام من الأرز ما بين الذكر والأُنثى، إذ أنّ الدراسات أثبتت أنّ الرجل يحتاج إلى 1200 إلى 1600 من سعر حراري يومي من الأرز، ويكفي المرأة من 1000 إلى 1200 سعر حرراي في اليوم الواحد .

تلعب الكثير من العوامل الدور في التحكم بكمية السعرات الحرارية التي يحصل عليه الجسم جراء تناوله الأرز ومنها :

- معدل القيام بالحركة والتمارين.

- استهلاك الطاقة.

- وزن الجسم الحالي.

لا تقتصر المادّة الغذائية في الأرز على السعرات الحرارية وحسب، بل إنّ الكوب الواحد المطبوخ من الأرز يحتوي على ثلاثة عشر سعر من البروتين، بالإضافة إلى أربع سعرات حرارية من الدهون.

تحتوي نفس الكمية من كوب الأرز الواحد على ما نسبته ستة بالمائة من الألياف الغذائية، وهو ما يعادل 2% من قيمة ما يحتاجه الجسم بشكل يومي وترتفع النسبة بحسب الطريقة التي يُطهى بها الأرز (مع دجاج، لحم، خضروات… إلخ).