الفشار والرجيم



يندرجُ الفشار Popcorn تحت صنف الحبوب الكاملة، كما أنّه من أبرز التسالي التي تحقّقُ إقبالاً شديداً من الناس ومن مختلف المراحل العمرية؛ نظراً لانخفاض سعره وسهولة طهيه وطعمه اللذيذ وخفته على المعدة، والفشار هو عبارة عن حبوب الذرة يتمّ تعريضها للحرارة بعد إضافة الزيت عليها أو دون إضافته ممّا يؤدّي إلى نضجها، ولا تستغرق عملية طهي الفشار سوى عدّة دقائق، ومن الممكن إضافة التوابل والمنكهات عليه حسب الرغبة، وفي السنوات الأخيرة برز الفشار على قائمة التسالي المناسبة للرجيم والتي تؤدّي إلى خفض الوزن، وفي هذا المقال سيتم التحدّث عن العلاقة بين الفشار والرجيم والقيمة الغذائية للفشار إضافةً إلى فوائده العامّة.

فهناك علاقة قويّة بين الفشار والرجيم، ويُعدّ الفشار من أبرز التسالي المسموح تناولها لمن يتبعون رجيماً بهدف خفض الوزن، وحسب أخصائي التغذية فإنّ الفشار يُعدّ من الأطعمة الخافضة للوزن لما يتمتع به من عدة فوائد وخصائص أبرزها:

انخفاضُ عدد السعرات الحرارية التي يحتويها، فكوب واحد من الفشار يحتوي على ٣٠ سعرةً حرارية، بينما كوب واحد من البطاطا يحتوي على ١٥٠ سعرة حرارية، في المقابل يبلغ عدد السعرات الحرارية في كوب واحد من الفول السوداني ٨٥٠ سعرة حرارية، وبذلك فتناول الفشار يُعدّ أفضل البدائل للتسالي.

تساعد الألياف الموجودة في الفشار على الشعور بالشبع بسرعة ولفتراتٍ طويلة.

كما أنّ الفشار يساعد في تسريع الهضم ويحدّ من المشاكل في الجهاز الهضمي؛ وهذا بسبب احتواءه على كمية عالية من الألياف.

القيمة الغذائية للفشار

يحتوي كلّ كوب من الفشار غير المضاف له أي زيوت أو دهون على ٣٠ سعرة حرارية فقط، كما أنّه لا يحتوي على أي دهون أو كولسترول أو أملاح، بالإضافة لاحتوائه على ١ غرام من البروتين وواحد غرام من الألياف و٦ غرامات من الكربوهيدرات، بالإضافة لذلك فتناول ٣ أكواب من الفشار يساوي حصة كاملة من الحبوب، كما أنّه يوفر ٦٪ من كمية الحديد الواجب تناوله في اليوم.

فوائد الفشار

يُعدّ الفشارُ من الوجبات الغذائية التي لها العديد الفوائد الصحّية، وتكمن معظم فوائد الفشار من كونِه يندرجُ من صنف الحبوب الكاملة بالإضافة لعدم احتوائه على أي دهون أو كولسترول، وأبرز فوائد الفشار:

- غنيٌّ بالفيتامينات والمعادن، مثل: فيتامين B المركّب وفيتامين E.
- يحافظُ على صحّة الجهاز الهضمي ويعالج الإمساك، فهو من المصادر الغنيّة بالألياف.
- يساعد في التحكم في مستوى السّكر في الدم.
- يخفض مستوى الكولسترول في الدم، وبذلك فهو يحمي القلب والشرايين من الأمراض.
- يقي من السرطان، فالفشار يحتوي على نسبةٍ عالية من مضادات الأكسدة.