

## الفول والعدس.. أغذية تمنحك السعادة والصحة!



الفول المدمس.. هو أحد الأطباق الرئيسية لدى معظم الأسر، ويوصي خبراء التغذية باعتماد طبق الفول كطعام أساسي في الفطور، لقدرته على إطالة فترة الشعور بالشبع خلال ساعات الصباح حتى الظهر مقارنة بالأغذية الأخرى. وتتسبب عملية هضم قشور حبوب الفول الغليظة في الشعور بالامتلاء، وتأخير الشعور بالجوع، لأنّ المعدة تحتاج إلى معالجة تلك القشور السميقة بعصاراتها لمدة طويلة، ولهذا يعبر العامة من المصريين عن ذلك بقولهم إنّ الفول (مسمار البطن). وقد أكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن تناول الفول والعدس يجلبان السعادة لأنهما غنيان بمادة (التربتوفان) التي تزيد من إنتاج هرمون السعادة (سيروتونين) والسرور والانشراح وزيادة الشهية، وهو موصل عصبي له دور كبير تنظيم عملية النوم والمزاج.