

أفضل 4 أنواع من الحبوب الكاملة

1- الشوفان

تتوافر 4 أنواع من الشوفان، تتمتع كل منها بالعديد من الفوائد الغذائية والصحية. أفضل طريقة لتناول الشوفان هي بإضافته إلى الماء البارد ثم طهوه على النار لمدة 10-30 دقيقة.

لتحضير وجبة غنية من الشوفان للإفطار، يمكن نقع الشوفان طوال الليل كي تكون جاهزة خلال الصباح. ويخزن الشوفان في وعاء محكم في مكان جاف، بارد ومظلم. ويمكن حفظها لمدة شهرين تقريبا.

الفوائد الصحية للشوفان، نخالة الشوفان، ودقيق الشوفان، كل منها تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. كما يساعد الشوفان أيضا على تنظيم مستويات السكر في الدم. إلى جانب ذلك، يحتوي الشوفان على العديد من مضادات الأكسدة، كما يساعد على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

2- الشعير

الشعير من الحبوب الكاملة الغنية بالطعم المميز.

لتحضير وجبة من الشعير، يغسل الشعير جيدا، ثم يضاف مقدار واحد من الشعير إلى ثلاثة مقادير من الماء المغلي أو المرق. ثم يغلي على النار، بعد ذلك تخفض الحرارة ويغطى حتى تمام النضج. يحفظ الشعير في وعاء زجاجي محكم الغطاء في مكان بارد وجاف، كما يمكن تخزينه في الثلاجة.

الفوائد الصحية للشعير، الشعير مصدر غني جدا بالألياف الذائبة، وفيتامين B، وكلاهما ضروري لخفض مستويات الكوليسترول، وللوقاية من الإصابة بأمراض القلب.

3- الكينوا

الكينوا هي النوع الوحيد من الحبوب الذي يحتوي على 9 أحماض أمينية أساسية يحتاجها الجسم ولا يستطيع إنتاجها. كما تحتوي تلك

الحبة المذهلة على المنجنيز، الماغنسيوم، الفسفور والفولات. بالإضافة إلى ذلك، فإنها غنية بالأوميغا 3. وتتميز الكينوا أيضا بمذاق لذيذ مفضل لدى الأطفال.

4- الأرز البني

خلال عملية تصنيع الأرز البني يتم إزالة الطبقة الخارجية فقط، مما يترك أكبر كمية من العناصر الغذائية من بين جميع العمليات الأخرى لتصنيع الأنواع المختلفة من الأرز. على عكس الأرز الأبيض، الأرز البني لا يحتاج لإضافة المزيد من العناصر الغذائية. حيث يحتاج الأرز الأبيض للمزيد من العناصر الغذائية نتيجة لفقد العديد من الفيتامينات والمعادن أثناء عمليات التصنيع.

الفوائد الصحية للأرز البني، الأرز البني خالي من الغلوتين، خفيف ومصدر هائل للكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة لفترات أطول. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والعديد من الفيتامينات والمعادن والبروتينات.