

## خبز جديد يخفض السكري



### إعداد: مصطفى الزعبي

ابتكر باحثون من كلية كينجز لندن ومعهد كوادرام للأبحاث الغذائية والصحية خبزاً مصنوعاً من دقيق الحمص كامل الخلية يمكن أن يخفض مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم ويمنح الشخص الشعور بالامتلاء والهرمونات التي تنظم الامتلاء والإنسولين وسكر الدم.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها وتستند إلى تصميم مكون يتم تسويقه الآن لاستخدامه في صناعة الأغذية يعرف باسم PulseO.

ويتجنب العديد من أخصائيي الحميات الخبز بسبب ارتفاع كمية الكربوهيدرات والسكر المضاف.

ويعتقد العلماء أن تغيير دقيق القمح إلى نسخة الحمص يمكن أن يحد من الإفراط في تناول الطعام ويوقف السمنة.

وقال الباحثون إن الخبز الذي يحتوي على 30٪ من دقيق الحمص الخلوي يقلل من مستويات السكر في الدم بنسبة 40٪ مقارنةً بخبز دقيق القمح الأبيض العادي.

وأرجع المؤلفون هذا التأثير إلى التكرس البطيء للنشا في دقيق الخلوي أثناء الهضم.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."