



يُعتبر الشعير من أقدم الحبوب المزروعة عبر التاريخ، وهو يُصنّف مع الحبوب الكاملة التي اكتسبت في السنوات الأخيرة شهرةً كبيرةً نظراً لكونها مصدراً مهماً للألياف والفيتامينات والمعادن التي تخسرها نظائرها من المنتجات المكررة. ومن المعروف أنّ الحبوب الكاملة تقلل من مخاطر الأمراض المزمنة كالبدانة، والسكري، وأمراض القلب، والسرطانات.

المعلومات الغذائية:

يحتوي كوبٌ من الشعير على 326 كيلوكالوري، تتوزع على 11.5 غراماً من البروتين، وغمامين من المواد الدسمة، و68 غراماً من الكربوهيدرات، و16 غراماً (أو ما يعادل 64% من المتطلب اليومي) من الألياف الغذائية من نوع بيتا-غلوكان Glucan-Beta والتي يعرف عنها تخفيض الكوليسترول الضار، والتقليل من مقاومة الإنسولين. تحتوي هذه الكمية أيضاً على عدد من العناصر المعدنية والفيتامينات التي تعمل على تأمين جزء كبير من احتياجات الفرد اليومية.

الفوائد الصحية للشعير:



تشمل الفوائد الصحية للشعير ما يلي:

□ ضغط الدم: نظراً لمحتواه الجيد من البوتاسيوم، والذي يؤمن حوالي 12% من الاحتياج اليومي من هذا العنصر، فإن الشعير قادر على إحداث تأثير إيجابي في ضغط الدم نظراً لقدرة البوتاسيوم المعروفة في معاكسة تأثير الصوديوم الرافع للضغط.

□ صحة العظام: يساهم محتوى الشعير من الحديد والفوسفور والكالسيوم والمغنيزيوم والمنغنيز والزنك في بناء العظام والمحافظة على قوتها. حيث يتطلب تمعدن العظام وجود توازن بين الفوسفات والكالسيوم، وهو ما يتوافر في الشعير.. كما يلعب كل من المنغنيز والحديد والزنك دوراً هاماً في إنتاج الكولاجين اللازم لتكوين العظام.

□ صحة القلب: يتصف الشعير بمحتوى مرتفع من الألياف والبوتاسيوم والفولات وفيتامين B6، وتساهم جميع هذه المكونات - إلى جانب خلوه من الكوليسترول - في تحسين ودعم صحة القلب. حيث تعمل الألياف على تخفيض الكوليسترول عن طريق ارتباط البيتا-غلوكان بأملاح الصفراء وطرحها من الجسم. كما يمنع فيتامين B6 والفولات تراكم مركب يعرف بالهوموسيسستين Homocysteine، وهو من المواد التي تحدث ضرراً في الأوعية الدموية ويسبب حدوث مشاكل قلبية.

□ السرطان: يعتبر عنصر السيلينيوم من العناصر التي يندر وجودها في الأغذية، وبالتالي فإن وجوده في الشعير يجعل منه غذاءً مناسباً لمحاربة السرطانات من خلال حث إنزيمات الكبد على أداء وظيفتها في التخلص من السموم المسببة للسرطانات، كما أن السيلينيوم يمنع الالتهابات ويقلل من معدل نمو الأورام. ويعود الدور الأهم في الوقاية من سرطان القولون إلى المحتوى الجيد من البيتا-غلوكان (الألياف).

□ الالتهابات: يتميز الشعير باحتوائه على الكولين Choline الذي يعدّ مساعداً ضرورياً للنوم، وحركة العضلات، والتعلم، والذاكرة. كما أنه يساعد في المحافظة على بنية الغشاء الخلوي، وانتقال السيالات العصبية.

□ الهضم والتحكم بالوزن والشبع: يعود الأثر الرئيسي في هذه الفائدة إلى الألياف أيضاً، فهي من العناصر المهمة في عمليات خسارة الوزن نظراً لأنها تعمل كمادة ممتلئة تملأ جوف المعدة وتمنح شعوراً بالشبع وتقلل من الشهية.

المخاطر والمحاذير:

عادةً ما يكون الهدف الأساسي من استخدام الشعير هو اتباع نظام غذائي معين، ولكن مرضى الداء الزلاقي disease Celiac هم أول من عليهم أن يتجنبوا تناول الشعير كلياً، فهو يحتوي على الغلوتين Gluten الذي لا يستطيع الجهاز الهضمي لدى مرضى الداء الزلاقي أن يتعامل معه. وينطبق الأمر ذاته على شراب الشعير (البيرة) المصنوع من الشعير المنبت Malt. لا بد أيضاً من التنويه إلى ضرورة شرب كميات كبيرة من الماء عند تناول أغذية مرتفعة المحتوى من الألياف، إلى جانب توزيع الألياف على عدة وجبات مع زيادة الكمية بشكل تدريجي على مدى شهر أو اثنين، وذلك بهدف الوقاية من الاضطرابات الهضمية والإمساك، والسماح للجهاز الهضمي بالتأقلم مع التغيير الطارئ على طبيعة الغذاء.

كيف تدمج الشعير في حميتك الغذائية:

يحتاج الشعير إلى النقع ليلة كاملة قبل استخدامه في تحضير أي وجبة، وذلك بهدف تقليل زمن الطبخ والحصول على النكهة والقوام الأفضل. ويمكن أن تتم إضافة الشعير إلى الشوربات، ومع الخضار المخبورة أو الطازجة في السلطات، كما يمكن أن تحضر منه عصيدة بعد طبخه في الماء لمدة 45 دقيقة تقريباً.

المصدر: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/295268.php>



المساهمون في المقال :

ترجمة: Rasha Samir Sryo



تدقيق علمي: Wissam Zam



تدقيق لغوي: Lina Shhaideh



تعديل الصورة: Yosef Agha



صوت: Ranim Al Saoud



نشر: Nour Kahil

