

لعشاق الكرواسان.. إليكم ماذا يحدث لأجسامكم عند تناوله



إن تناول قطعة كرواسان واحدة يُمكن أن يرفع مستوى السكر في الدم بسهولة، فوفقاً لموقع "فيرى ويل هيلث" Health Well Very، يقول بعض الخبراء إن تبريد الكرواسان يزيد من النشا المقاوم ويُمكن أن يُخفض ارتفاع السكر في الدم، لكن الخبراء يقولون إن الفرق ضئيل.

إن الكرواسان معجنات لذيذة مصنوعة من الدقيق والحليب والماء والسكر والملح والزبدة.

ومثل العديد من المعجنات، عادة ما يكون الكرواسان غنياً بالكربوهيدرات والدهون، مع القليل من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى.

محتويات الكرواسان

ووفقاً لوزارة الزراعة الأميركية، تشتمل قطعة كرواسان متوسطة الحجم تزن 57 غراماً على ما يلي:

• السعرات الحرارية: 231

- البروتين: 4.7 غرام
- الدهون: 12 غراماً
- الكربوهيدرات: 26.1 غرام
- الألياف: 1.5 غرام
- السكريات: 6.4 غرام

يُعد الكرواسان من الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع، أي أنه يحتوي على كربوهيدرات تُسبب ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم.

تبريد الكرواسان

يعتقد البعض أن إحدى الطرق لتقليل ارتفاع سكر الدم هي تبريد الكرواسان قبل تناوله. صرح بروفيسور هيوون غراي، اختصاصي التغذية والأستاذ المشارك في "جامعة سارزن" فلوريدا، قائلاً: "عندما يتم تبريد الخبز أو المعجنات مثل الكرواسان، تبدأ جزيئات النشا المُجلتنة، وخاصةً الأميلوز، في إعادة الارتباط والتبلور لتكوين بنية أكثر تنظيماً".

يُطلق خبراء التغذية على هذا النوع من النشا اسم "النشا المقاوم"، أي مقاوم للهضم، بمعنى أنه لا يرفع نسبة السكر في الدم، بل يعمل كوقود للبكتيريا النافعة في الأمعاء.

أظهرت الدراسات أن تبريد بعض الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، مثل الأرز، يمكن أن يزيد بشكل كبير من مستوى النشا المقاوم. ولكن عندما يتعلق الأمر بالكرواسان، تشير الأبحاث إلى أن التبريد لا يُظهر بالضرورة نفس الفوائد.

وأضاف غراي أن "نسبة النشا الإجمالية المتاحة للتراجع في الكرواسان محدودة"، وبالتالي فإن الفارق يكون ضئيلاً.

الزبدة في الكرواسان

كما أن كمية الدهون في الكرواسان - من الزبدة في هذه الحالة - يُمكن أن تلعب أيضاً دوراً في ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأوضح غراي أنه "عندما تكون الكربوهيدرات المكررة جزءاً من الأطباق المختلطة ذات المحتوى العالي

من الدهون أو الألياف، يمكن تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم". ولكن يُمكن أن يُستثنى الكرواسان من هذه القاعدة. فوفقاً لغراي، لا يزال مؤشر نسبة السكر في الدم في الكرواسان مرتفعاً، مما يعني أن الزبدة الموجودة فيه لا تُحسِّن مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ. ولتحسين مستوى السكر في الدم، يُفضَّل تناول وجبة متوازنة تحتوي على القليل من كل شيء.

وفي هذا الشأن، قالت أماندا سوسيدا، اختصاصية تغذية ومحاضرة في "جامعة كاليفورنيا" ستيت: "إذا تم تناول الكرواسان مع قليل من البروتين، مثل الجبن أو البيض، فسيكون تأثيره أفضل على مستوى السكر في الدم".

لخفض السكر في الدم

وأضافت سوسيدا: "إذا كان [الشخص] يهتم بمستوى السكر في الدم بشكل خاص، فإن أفضل ما يُمكن فعله هو تقليل كمية الكرواسان".

وأوصت بتناول كمية أصغر من الكرواسان، وبالتالي يمكن الاستمتاع بالنكهة دون التأثير على مستوى السكر في الدم.

وأوضح غراي أن خيارات الطعام المصنوعة من الحبوب الكاملة والمكسرات، أو حتى البروتين المضاف، تُعد أيضاً بدائل رائعة لضبط مستوى السكر في الدم.

وقال غراي: "إن الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة مع زبدة الجوز، أو الزبادي اليوناني العادي مع الفاكهة، أو دقيق الشوفان المغطى بالبذور والتوت، هي خيارات إفطار بسيطة أفضل".