

# غذایی مفید برای بهبود دستگاہ گوارش

فروردین 28، 1394

یکی از غذاهایی که دارای خواص فراوان است، حلیم می باشد؛ چرا که حلیم به دلیل داشتن گندم، علاوه بر خاصیت سیرکنندگی بالا منبع بسیار خوب روی، منیزیم، آهن و نیاسین است، البته اگر در تهیه این غذا از گندم سبوسدار که فیبر زیادی دارد استفاده شود، در بهبود برخی از بیماریهای دستگاہ گوارش، سرطان روده و سینه نیز موثر خواهد بود.

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه روز، فیبر موجود در گندم سبوسدار با کاهش کلسترول خون، کاهش فشارخون، کنترل قندخون و کاهش احتمال لخته شدن خون باعث سلامت بهتر قلب و کاهش بیماریهای قلبی میشود. حلیم یک غذای پرکالری محسوب میشود. ۱۰۰ گرم حلیم ۱۹۰ کالری انرژی دارد و حاوی ۶ گرم پروتئین، ۱۰ گرم چربی، ۲۰ گرم کربوهیدرات، ۱ میلیگرم آهن و ۹ میلیگرم کلسیم است. فیبر موجود در گندم سبوسدار با کاهش کلسترول خون، کاهش فشارخون، کنترل قندخون و کاهش احتمال لخته شدن خون باعث سلامت بهتر قلب و کاهش بیماریهای قلبی میشود. همچنین برای پیشگیری از یبوست و سرطان مثل سرطان روده بزرگ مفید است. همچنین گندم سبوسدار دارای خاصیت ضدانگلی است و از بروز حساسیتها و عدم تحمل غذایی مثل سندرم روده تحریکپذیر، التهاب مفاصل و بیماریهای عصبی جلوگیری میکند. از این رو استفاده از این غذا از سوی ائمه اطهار (ع) پیوسته مورد تاکید واقع شده است؛ چنانکه در این باره از امیرالمؤمنین علی (ع) نقل شده است که ایشان فرموده اند: بر شما باد حلیم به درستی که آن برای عبادت، چهل روز انسان را با نشاط می سازد و آن غذایی است که بر پیامبر (ص) نازل شد؛ و در جایی دیگر می فرمایند: به درستی که پیامبری به خداوند شکایت کرد از ضعف و کاهش نیروی جنسی پس خداوند امر کرد به وی به خوردن حلیم.

همچنین حضرت سیدالشهدا (ع) بیان داشته اند: خداوند (عزوجل) پیامبر (ص) را هدایت کرد به حلیمی از حلیم های بهشت که (گندمش) در یکی از باغ های بهشت کاشته و حورالعین آن را نرم و مهیا کرده. پس رسول خدا (ص) از آن خورد و نیروی چهل مرد در وی پیدا شد و این آن چیزی بود که خداوند توسط آن پیامبرش را خوشحال کرد.

اما باید دقت داشت که در خوردن حلیم مراقب وزن خود باشید. چرا که یک پیاله حلیم تقریبا ۱۵۰ کالری انرژی دارد که اگر با یک قاشق شکر، یک کف دست نان و روغن مصرف شود، ۳۵۰ تا ۳۰۰ کالری انرژی دارد. همچنین از آنجایی که حلیم یک غذای سالم و بسیار مقوی است، اما اگر دچار افزایش قند یا چربی خون هستید باید توجه داشته باشید که شکر و روغن با آن استفاده نکنید یا در حداقل ممکن مصرف کنید. علاوه بر این پس از خوردن حلیم بهتر است بلافاصله دراز کشیده نشود، زیرا این غذا دیر هضم است و باعث سوزش و ناراحتی معده می گردد.

منابع:

1- کلینی، فروع کافی، ج6: 320.

2- برقی، المحاسن: 403-405.