

تعرف على فوائد الخبز البنفسجي

هل تخيلت يوماً أن الخبز الذي اعتدت تناوله قد يصبح لونه بنفسي فاقع؟ لا تستغرب.. إذ أن الخبز البنفسي هذا قد يكون أول "سوبرفود" أو طعام صحي في عالم المخبوزات الشهي!

هذا ما استنتجه البروفيسور تشو ويبياو، عالم مواد غذائية في الجامعة الوطنية في سنغافورة، الذي اخترع الخبز البنفسي رداً على الخبز الأبيض المعتاد الذي يهضمه الجسم بسرعة كبيرة، ويرفع مستويات السكر بالدم ويعتبر سبباً أساسياً للسمنة.

ويشرح ويبياو أن الخبز البنفسي غني بالمواد المضادة للأكسدة والمحاربة للسرطان، ويهضم أبطأ بنسبة 20 في المائة من الخبز الأبيض العادي، ومصنوع من المركبات الطبيعية بالكامل.

وقد صنع ويبياو الخبز البنفسي من خلال استخراج مادة الانثوسيانين من الأرز الأسود واستخدامها في الخبز الذي صنعه.

كما يشير غالباً اللون البنفسي في الطعام إلى مدى صحته، إذ أن مادة الانثوسيانين، التي تعطي الفاكهة والخضراوات لونها البنفسي، تساعد على منع أمراض القلب والشرايين والأمراض العصبية والسرطان، وتلعب دوراً في السيطرة على السمنة ومرض السكري، كما أنها يمكنها أن تسكن الإنزيمات الهضمية وتخفض مستويات الجلوكوز في الجسم.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...