

القول والعدس.. أأذفة تمنحك السعادة والصحة!



القول المدمس.. هو أحد الأطباق الرئيسية لدى معظم الأسر، ويوصي خبراء التغذية باعتماد طبق القول كطعام أساسي في الفطور، لقدرته على إطالة فترة الشعور بالشبع خلال ساعات الصباح حتى الظهيرة مقارنة بالأغذية الأخرى. وتتسبب عملية هضم قشور حبوب القول الغليظة في الشعور بالامتلاء، وتأخير الشعور بالجوع، لأنّ المعدة تحتاج إلى معالجة تلك القشور السمكية بعصاراتها لمدة طويلة، ولهذا يعبر العامة من المصريين عن ذلك بقولهم إنّ القول (مسمار البطن). وقد أكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن تناول القول والعدس يجلبان السعادة لأنهما غنيان بمادة (التربتوفان) التي تزيد من إنتاج هرمون السعادة (سيروتونين) والسرور والانشراح وزيادة الشهية، وهو موصل عصبي له دور كبير تنظيم عملية النوم والمزاج.