# أبرزها تنظيم السكر والشبع.. إليكم فوائد مذهلة لتناول العدس بانتظام



يُعد العدس من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم، إذ يوفر البروتين النباتي والألياف والكربوهيدرات المعقدة، فضلاً عن حمض الفوليك والحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

وتسهم هذه العناصر في دعم صحة الجهاز الهضمي والعضلات، ولا سيما عند تناول العدس ضمن نظام غذائي متوازن وبكميات معتدلة، وتساعد الألياف الموجودة في العدس على تحسين حركة الأمعاء ودعم البكتيريا النافعة، فضلاً عن تعزيز الشعور بالشبع لفترات أطول.

ويسهم محتواه من البروتين والألياف في إبطاء عملية الهضم، ما قد يساعد على الحد من الارتفاع السريع لمستويات السكر في الدم بعد الوجبات، فضلاً عن دوره في دعم التحكم بالوزن.

وتختلف القيمة الغذائية والفوائد باختلاف نوع العدس والكمية المتناولة وطريقة التحضير، لذلك يُنصح بالتنويع بين أنواعه ومصادر البقوليات الأخرى، وتناوله مع الخضراوات والحبوب ضمن نظام غذائي متكامل.

ويمكن تعزيز امتصاص الحديد النباتي الموجود في العدس من خلال تناوله مع أطعمة غنية بفيتامين «سي»، مثل الليمون والطماطم.

وفي المقابل، قد يؤدي الإفراط المفاجئ في تناول العدس إلى الانتفاخ والغازات نتيجة تخمر بعض الكربوهيدرات في الأمعاء. ولتقليل هذه الأعراض، يُنصح بنقعه وشطفه وطهيه جيداً، مع زيادة استهلاك الألياف تدريجياً.

وعلى الرغم من فوائده الغذائية، لا يوفر العدس وحده جميع احتياجات الجسم، لذا فإن إدراجه ضمن نظام غذائي متنوع ومتوازن يساعد على الاستفادة من عناصره الغذائية، مع مراعاة الاحتياجات الفردية لكل شخص.