



هوامش

نظراً إلى وجود كثير من الاختلاف في تكوين كعكات الأرز وحجمها، تتوقف أفضل إجابة عما إذا كانت صحية، على مكونات كعكات الأرز. هنا، نلقي نظرة على فوائد هذا المنتج الغذائي ومضارّه



سيدة تبيع كعكة الأرز في فيلثام (فرنسا برس)

كاملة، وتناول حصتين على الأقل من الحبوب الكاملة يومياً، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

سليبات كعكة الأرز

يحتوي كعكة الأرز على نسب قليلة من البروتين والألياف، فالكربوهيدرات هي المكون الأساسي لها، كما تحتوي على نسبة قليلة من الفيتامينات والمعادن الأساسية. وتحتوي كعكة الأرز الواحدة المصنوعة من الأرز البني على 7,3 غرامات من الكربوهيدرات، 0,4 غرام من الألياف، 3% من البروتين، 3% من الكمية الموصى بها يومياً من المغنيسيوم، و2% من الكمية الموصى بها يومياً من الزنك، و4% من الكمية الموصى بها يومياً من النياسين. ولزيادة القيمة الغذائية لكعكة الأرز ينصح بتناولها مع البروتين مثل اللحوم، أو اللبن، أو الحمص، أو زبدة الجوز، وإضافة الألياف إلى الوجبة الخفيفة على شكل فواكه أو خضروات. وهنا بعض الاقتراحات التي يمكن أن ترافق تناول كعكة الأرز في نظام غذائي صحي: حمص وشرائح الخيار والطماطم، أو جبنة كريبي وسلمون مدخن وشرائح خيار، أو زبدة الفول السوداني وشرائح الحوز، أو زبدة اللوز وشرائح الفراولة، أو غواكامولي وشرائح الجبن، أو شرائح ديك رومي وطماطم، أو سلطة التونة والكرفس، أو أفوكادو مهروس وبيضة، أو موتزاربلا وبندورة وريحان.

باختصار

تناول الحبوب الكاملة، مثل كعكة الأرز البني أو كعكة الأرز المضاف إليه بذور الشيا أو الكتان، يساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم

استبدال الحبوب المكررة بأصناف كاملة، وتناول حصتين على الأقل من الحبوب الكاملة يومياً، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري

يحتوي كعكة الأرز على نسب قليلة من البروتين والألياف، فالكربوهيدرات هي المكون الأساسي لها، كما تحتوي على نسبة قليلة من الفيتامينات

خليط الأرز والذرة أو الكينوا خالية من الغلوتين، ما يجعلها خياراً مناسباً يسهل حملها في الحقيبة خصوصاً عند الخروج من المنزل، وأما الأشخاص الذين يعانون حساسية الغلوتين أو مرض الاضطرابات الهضمية، بينما تتضمن بعض الأصناف الشعير أو الحبوب الأخرى المحتوية على الغلوتين، لذا يوصى بقراءة المكونات الموجودة على الملصق الغذائي بعناية.

تساعد على تنظيم سكر الدم
تشير الدراسات إلى أن تناول الحبوب الكاملة، مثل كعكة الأرز البني أو كعكة الأرز المضاف إليه بذور الشيا أو الكتان، تساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم بعد تناول الوجبة لدى مرضى السكري، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف لا يستطيع الجسم تكسيرها وامتصاصها، لذلك لا تسبب ارتفاعاً مفاجئاً في نسبة السكر في الدم مقارنة بنظيراتها المكررة. وأظهرت الدراسات إلى أن استبدال الحبوب المكررة بأصناف

الأرز المنكهة التي تحتوي على كميات عالية من السكر والصدويوم.

منخفضة السعرات الحرارية
تساعد كعكات الأرز في الحفاظ على وزن صحي، إذ تتميز بأنها منخفضة السعرات الحرارية. تحتوي كعكة الأرز الواحدة (تسعة غرامات) على 35 سعرة حرارية، وخالية كلياً من الدهون. لذلك، يمكن استخدامها لتحل مكان الأطعمة عالية السعرات والكربوهيدرات في النظام الغذائي. وقد أثبتت الدراسات أن اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. كما أظهرت دراسة كبيرة أجريت على أكثر من 360 ألف شخص، أن الذين تناولوا الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني، لديهم خطر أقل بنسبة 17% للوفاة مقارنة بالذين تناولوا الحبوب المكررة.

معظمها خال من الغلوتين
كعكات الأرز المصنوعة من الأرز فقط أو من

الكويت - يارا حسين

تُصنع كعكة الأرز من أرز منتفخ ومضغوط معا في شكل كعكة. ويتناول العديد كعكة الأرز على اعتباره وجبة خفيفة قليلة الدسم، وبديلاً منخفض السعرات الحرارية للخبز ورقائق البطاطا والسكوت، ما يساعد في إنقاص الوزن أو إدارته، فما حقيقة ذلك؟ وما هي الفوائد الصحية والجوانب السلبية لكعكة الأرز؟ نظراً إلى وجود كثير من الاختلاف في تكوين كعكات الأرز وحجمها، تتوقف أفضل إجابة عما إذا كانت صحية، على مكونات كعكات الأرز، فمن الأفضل اختيار كعكات الأرز ذات الحبة الكاملة أو الأرز البني، وتجنب اختيار كعكات الأرز الأبيض الفقيرة بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، لأنها تزيد من مستويات السكر في الدم، وهي خيار غير مناسب لمرضى السكري. وعند اختيار كعكات الأرز يوصى بعدم اختيار كعكات



كعكة الأرز

الإضافات البروتينية تجعلها مفيدة

وأخيراً

صلالة: خريف برداء الربيع

محمود الرحبي

تذهب في هذه الفترة من الحرارة اللاهبة بسيارتك من مسقط إلى صلالة عبر طريق طويل تربو معظمها، ثم يواجهك جبل إيتين، تصعد منه عبر «عقبة الياسمين» التي ستكشف لك عالماً آخر من الحرارة المعتدلة، والضبب يُغطي مجالات الرؤية ولا يسمع لك بالنظر أبعد من مترين. ولكن، الأكثر أهمية أن الجغرافيا تتحول فجأة من صحراوية، تخوضها طوال ساعات، خضرة كاملة، فتتحول جميع الجبال إلى سهول خضراء، سيكون جسدك وجسم سيارتك فوق بساط أخضر يسبح في الأعلى، ويتناسخ في مدار الرؤية، وجو رذاذي جميل يصعب وصفه من دون تدخل الشعر. الغريب أيضاً يشمل المُسمى نفسه، فنحن في عُمان نسّميه «الخريف» وهو يقع في فصل الصيف، لكنّه من حيث الطبيعة الخضراء ربيع، ولكن تسميته خريفاً «سارت» بين الركباني. الأمر يتعلّق بالثلاثة أشهر الأكثر حرارة في مسقط على الإطلاق: يونيو/ حزيران، ويوليو/ تموز، وأغسطس/ آب. يمكن القول إن أكثر من 40% من العُمانيين يذهبون في هذه الفترة إلى صلالة، سواء من طريق

الرحلات الجوية التي تسير رحلات يومية، أو من الطريق البرّي. وقد أهتمت الدولة في آخر سنوات بالتفاصيل المتعلقة بالخريف، سواء من ناحية البنية العمرانية؛ من فنادق ومرافق بحرية وجبلية، أو من حيث الفعاليات الترفيهية التي تقام طوال فترة الخريف الظفاري. هناك من يستأجر بيتاً أو شقة أو غرفة في فندق. في المقابل، ثمة من الطلبة والشباب من ينصبون خياماً في المرتفعات الجبلية. وعادة لا يكون الحديث بين الأسر في مثل هذه الأيام إلا عن هذا الخريف، والانتقال إليه جماعات. وعادة لا يمكثون أكثر من أسبوع أو عشرة أيام. لكن خريف صلالة أصبح كذلك قبلة للزوّار من مناطق دول الخليج العربي من العائلات. مع الدعوة إلى استثماره أكثر، مثلاً بعمل رحلات طلابية إلى جبال صلالة، فالاستثمار، سواء السياحي أو الاقتصادي للخريف، ما زال دون المستوى المطلوب، ولكنه يتطور من سنة لأخرى، إذ خفّت مع الوقت تلك الانتقادات التي ما فتئنا نسمعها مراراً وتكراراً، والمتعلقة بتدني مستوى الخدمات السياحية. الآن يمكن الحديث (بشيء من الاطمئنان) عن نسبة معقولة من الاهتمام السياحي، حتى إن نبرة الانتقادات خفّت بصورة ملحوظة. يُعزف الربيع الظفاري في فترة الخريف أيضاً، بانتشار باقة

من الثمار الموسمية مثل الموز وجوز الهند (يسمى محلياً المشلي)، وبوفرة كبيرة، وبأسعار مناسبة. هكذا، فالسائح سيقضي وقتاً مع هذه الفاكهة بصورة أساسية. كذلك تنتشر مطاعم الشواء. بعض العائلات تأخذ معها عدة الطبخ في السيارات، وهناك يمارسون الطبخ جزءاً من متعة الرحلة. ثمة أيضاً عنصر عطري تمتاز به محافظة ظفار، وهو اللبان الظفاري ذو الرائحة الزكية المميّزة، وسيكون على رأس الهدايا التي يجلبها معه كل زائر. هذا الجو الشعري يصلح كثيراً للعطل التأملية. بل هو مثالي لهذا الغرض. أتذكر أن الكاتب الجزائري واسيني الأعرج، حين زار صلالة ذات مرة بدعوة من



تظّل صلالة متنقّساً شعبيّاً سنوياً، خصوصاً للأسر التي يصعب عليها السفر بالطائرة إلى بلدان باردة نسبياً

