خبز الشعير كم سعرة حرارية

|  |  |
| --- | --- |
| محتوى خبز الشعير | (غرام) |
| سعرات حرارية | 170.6 (g) |
| دهون كلية | 7.7 (g) |
| دهون مشبعة | 1.3 (g) |
| دهون غير مشبعة | 0.9 (g) |
| دهون غير مشبعة احادية | 4.4 (g) |
| كوليسترول | 43.7 (mg) |
| صوديوم | 23.3 (mg) |
| بوتاسيوم | 161.2 (mg) |
| كاربوهيدرات الكلية | 21.8 (g) |
| ألياف الغذائية | 3.6 (g) |
| سكريات | 4.5 (g) |

سعرات ومحتوى خبز الشعير :

|  |  |
| --- | --- |
| البروتينات الكلية | 4.8 (g) |
| فيتامين أ | 2.2 % |
| فيتامين بي12 | 3.5 % |
| فيتامين بي6 | 1.1 % |
| فيتامين سي | 0.0 % |
| فيتامين دي | 4.5 % |
| فيتامين ايي | 0.6 % |
| كالسيوم | 3.4 % |
| نحاس | 0.2 % |
| حمض فوليك | 1.5 % |
| حديد | 0.8 % |
| مغنيسيوم | 0.9 % |
| منغنيز | 0.2 % |
| نياسين | 0.2 % |
| حمض بانتوثنيك | 2.1 % |
| فوسفور | 4.1 % |
| ريبوفلافين | 5.6 % |
| سيلينيوم | 5.6 % |
| ثيامين | 0.7 % |
| زنك | 1.4 % |
| \* تستند النسبة المئوية للقيم اليومية إلى نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية. قد تكون قيمك اليومية أعلى أو أقل حسب احتياجاتك من السعرات الحرارية.. | |

الشعير

يشتهر الشعير في المجتمعات العربية بصنع المخبوزات والمشروبات ، وغالبا ما يتم الخلط بينه وبين القمح بسبب الشبه الكبير بينهم ، ويساعد الشعير في الكثير من الامور العلاجية والغذائية ، فوائد الشعير كثيرة جدا مثل خفض ضغط الدم وتخفيف الوزن ، الشعير لمرضى السكري قد يكون فعال بسبب ميزته في إنقاص السكر في الدم ، وايضا الشعير للحامل لا بأس به لأنه يقي من سكري الحمل ، والكثير من الناس في الهند يعشقون شعير هندي بسبب فوائده الصحية ورخص ثمنه ، والشعير متوفر في أغلب دول العالم لسهولة زراعته وتوفره في الاسواق ، يعتبر الشعير من الأطعمة الرئيسية في بعض الدول ، وهناك بعض الدول يصل إنتاجها للشعير إلى ملايين الأطنان مثل دولة روسيا أو ما كان يسمى سابقا بالاتحاد السوفييتي ، وعلاة على ذلك ، يملك الشعير تاريخ طويل جدا فهو من النباتات التي صمدت منذ وقت طويل جدا ويستطيع الشعير العيش في ظروف قاسية ويفضل الحر على البرد ويستطيع الصمود بكمية قليلة جدا من الماء.