كم سعرة حرارية في خبز الشعير

السعرات الحرارية لكل وجبة من خبز الشعير :

|  |  |
| --- | --- |
| يحتوي خبز الشعير | غرام |
| السعرات الحرارية | 170.6 (g) |
| الدهون الكلية | 7.7 (g) |
| الدهون المشبعة | 1.3 (g) |
| دهون غير مشبعة | 0.9 (g) |
| الدهون غير المشبعة الاحادية | 4.4 (g) |
| الكوليسترول | 43.7 (mg) |
| صوديوم | 23.3 (mg)  |
| بوتاسيوم | 161.2 (mg) |
| الكاربوهيدرات الكلية | 21.8 (g) |
| الألياف الغذائية | 3.6 (g) |
| السكريات | 4.5 (g) |

|  |  |
| --- | --- |
| كمية 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 الفوليك | 1.5 % |
| الحديد | 0.8 % |
| مغنيسيوم | 0.9 % |
| منغنيز | 0.2 % |
| نياسين | 0.2 % |
| حمض البانتوثنيك | 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. |

السعرات الحرارية لكل وجبة من خبز الشعير

فيما يلي نسرد لكم كمية الأطعمة التي تم استخدامها في حسابات الجدول أعلاه.

* 86 سعرة حرارية من دقيق الشعير العضوي ، الحبوب الكاملة ، (0.30 كوب).
* 48 سعرة حرارية من زيت الزيتون البكر الممتاز ، (0.40 ملعقة كبيرة).
* 14 سعرة حرارية من البيض ، طازجة ، كاملة ، خام ، (0.20 كبيرة).
* 12 سعرة حرارية من عسل البرسيم للعسل ، (0.20 ملعقة كبيرة).
* 10 سعرات حرارية من الحليب ، 1 ٪ ، (0.10 كوب).

بعض فوائد الشعير بشكل عام

* يقلل من كمية الكوليسترول الضار في الدم ، مما يمنع حدوث تصلب الشرايين ، ويسمح بوصول المزيد من الأوكسجين إلى القلب ، وهذا ينعكس إيجابيا على صحته.
* يقلل من ارتفاع ضغط الدم.
* يساعد في إنقاص الوزن واللياقة البدنية لأنه يعطي الشعور بالامتلاء والشبع ، ويجعلك تتناول كميات أقل من الطعام.
* الشعير لمرضى السكري مفيد للوقاية من النوع الثاني من السكري وهناك شعير هندي ايضا لكن يجب استشارة الطبيب قبل استهلاكه.
* الشعير للحامل مفيد لأحتوائه على الألياف ويسهل الهضم ويعالج البواسير والإمساك.

ملاحظة وتنبيه

هناك فرق بين القمح والشعير ولكنهم متشابهين جدا ويمكن التفريق بينهم عن طريق الانترنت إن لم تعرف الفرق ، ويرجى عدم الإفراط بتناول الشعير لأنه قد يؤدي إلى بعض المشاكل الصحية.