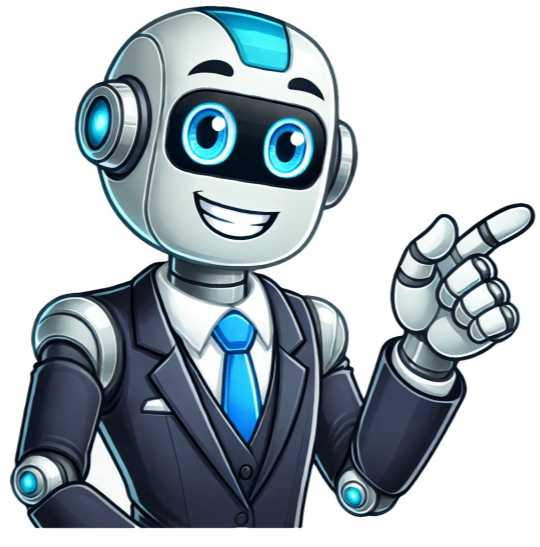


Click to prove
you're human



Um prato de hummus com fatias de pão árabe, pimentão verde, tomates, cebola, azeitona, pepino, alho-poró e molho de tahine. O hummus é um prato típico do Oriente Médio e da América Latina.

O que é hummus? É uma propagação cremosa e espessa feita principalmente de grão de bico amassado e alguns outros ingredientes saudáveis que se tornaram populares em todo o mundo nas últimas duas décadas. Há muito tempo é apreciado nos países do Oriente Médio e do Norte da África e hoje também é comumente consumido na América do Norte e na Europa.Na verdade, o hummus é um dos alimentos mais amplamente consumidos no Oriente Médio nos EUA atualmente. Em 2008, mais de 15 milhões de americanos relataram que comem hummus em uma base freqüente. Isso é um monte de gente experimentando todos os benefícios de saúde do hummus.Se você é novo no hummus e ainda se pergunta, "o que é hummus exatamente?" - então continue a ler para descobrir o motivo pelo qual você deveria idealmente comê-lo todos os dias.O que é Hummus?Hummus tem uma rica tradição - alguns até se referem a ele como um alimento "antigo" que tem uma história de ser consumido por figuras históricas importantes no Oriente Médio.De acordo com escrituras antigas, hummus - pelo menos como a conhecemos hoje - foi consumido primeiro no Egito em torno da 13ª século, embora a receita usado neste momento diferente do de hoje porque omitido tahine e usado outros nozes em vez.Hoje, o hummus ainda desempenha um papel importante na dieta de muitas populações saudáveis que vivem em todo o mundo, principalmente no Oriente Médio.O homus é comumente consumido em todas as refeições em Israel, frequentemente incluído em todas as "mesas mezzeh" na Síria e na Turquia, comido quase todos os dias no café da manhã junto com pão na Palestina e Jordânia, e ainda é desfrutado no Egito e em muitos países árabes em uma variedade de refeições também.O que é bom para Hummus? 8 benefíciosAs populações do Mediterrâneo e do Oriente Médio vêm consumindo azeite de oliva e tahini de boa qualidade há milhares de anos. Este tipo de dieta que ainda é comido nestas regiões hoje (que também frequentemente inclui outros ingredientes hummus como feijão, limão e alho) tem se mostrado muito anti-inflamatório, e sabemos que a inflamação é a causa de muitas doenças crônicas. Comer uma dieta semelhante a essas populações saudáveis pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides,, reduzir os sintomas da artrite reumatóide e diminuir a chance de desenvolver a doença de Alzheimer, câncer, doenças cardiovasculares e diabetes.Então é hummus saudável? Se você fizer hummus caseiro com ingredientes reais ou comprar um hummus comprado em loja de qualidade, então sim. Receitas básicas de hummus contêm seis ingredientes saudáveis: grão de bico, azeite, alho, suco de limão, sal marinho e tahine.Tipos com sabor de hummus - por exemplo, tipos populares como pimenta vermelha assada ou homus de azeitona Kalamata, que você pode ter visto em supermercados - têm ingredientes adicionais que são misturados na receita básica de hummus descrita acima.Está é uma boa notícia porque mantêm os gostos de hummus interessantes e oferece uma ampla variedade de opções.Então, para que serve o hummus? Aqui estão os oito principais benefícios do hummus:Boa fonte de proteína à base de plantasCombate Doença e DoençaDiminui InflamaçãoAjuda a digestão e a saúde intestinalRico em Vitaminas e MineraisSuporta a saúde ósseaProtege a saúde do coraçãoAumenta sua energia! . Boa fonte de proteína à base de plantasO que é hummus bom para? Para começar, o hummus é uma excelente fonte de proteína para vegetarianos, veganos e onívoros também. Grão de bico, que são à base de quase todas as receitas de hummus, são ricos em proteínas, o que pode ajudar a fazer você se sentir completo depois de consumi-lo. A sensação de saciedade, portanto, faz com que você tenha menos probabilidade de lanche (especialmente em junk food) entre as refeições.Como o hummus geralmente é comido com pão pita ou outro tipo de grão integral, o grão-de-bico e os grãos formam uma "proteína completa", o que significa que eles contêm todos os aminoácidos essenciais necessários para o corpo energia.Tahini, feito a partir de sementes de gergelim moído, também é uma grande fonte de aminoácidos importantes (especificamente um chamado metionina), que permite que o tahini crie outra proteína completa quando combinado com o grão de bico, da mesma forma que o grão-de-bico e os grãos.2. Combate Doença e DoençaFeijão, e grão de bico, em particular, foram mostrados para ajudar a equilibrar os níveis de colesterol, reduzir a hipertensão e proteger contra doenças cardíacas. (1) De fato, o hummus é comumente consumido em muitas nações do Mediterrâneo que experimentam grande saúde, baixas taxas de doença cardiovascular e longevidade, com a Grécia e a Turquia duas delas.Isso pode ser devido ao alto teor de fibras no grão-de-bico, o que ajuda as pessoas a evitar excessos e ganhar excessos de peso prejudicial, especialmente em torno dos órgãos. Feijão também ajuda a manter as artérias limpas de acúmulo de placa, diminuindo as chances de parada cardíaca e derrame. De fato, estudos mostram que ter apenas uma porção diária (aproximadamente 3/4 xícara cozida) de feijão de qualquer tipo pode ajudar a diminuir as chances de um ataque cardíaco e ajudar a equilibrar o colesterol LDL "ruim".Grão de bico também foram mostrados para ter propriedades protetoras contra o câncer, em particular o câncer de cólon. Isso se deve à capacidade do grão-de-bico de manter o sistema digestivo, incluindo o cólon, livre de bactérias nocivas e acúmulos tóxicos, já que a fibra do feijão ajuda a evitar que os resíduos saiam do corpo rapidamente.ALM diário, foi demonstrado que uma dieta rica em todos os feijões reduz a hiperglicemia e ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue . Isso diminui a chance de desenvolver diabetes ou resistência à insulina. Na verdade, as populações que tradicionalmente comiam feijão muitas vezes, mas depois mudavam para dietas que continham menos feijão, sofriam de taxas muito mais altas de doença. Depois de reintroduzir os grãos de volta à dieta, essas populações experimentaram significativamente menos problemas para desenvolver diabetes ou resistência à insulina.3. Diminui InflamaçãoA inflamação é a defesa natural do corpo para remover as toxinas do corpo. No entanto, quando seu corpo tem um alto nível de inflamação, isso indica que seu corpo tem tentado superar toxinas alimentares, ambientais ou medicinais. Alimentos que ajudam a reduzir a inflamação também ajudam a reduzir a chance de artrite e doenças, e ajudam a curar o corpo.Hummus tem alho, azeite e grão de bico, que são todos os alimentos anti-inflamatórios conhecidos. Em um estudo coreano, extratos de alho foram mostrados para reduzir a inflamação e ajudar a combater rugas e envelhecimento. Embora durante séculos o alho tenha sido usado para estimular o sistema imunológico e curar doenças, mais estudos estão sendo conduzidos para entender como e o que o alho torna tão eficaz. (2 , 3)Como uma pesquisa publicada no British Journal of Nutrition, o azeite deoliva foi encontrado para reduzir a inflamação no corpo e também pode ajudar com níveis saudáveis de colesterol. (4) Os grãos de bico foram encontrados não só para reduzir a inflamação, mas também para reduzir os coágulos sanguíneos. Uma pesquisa da Universidade de Karachi, no Paquistão, feita com duas variedades diferentes de grão-de-bico mostrou que ambas foram eficazes na redução de marcadores de inflamação. (5) J4. Ajuda a digestão e a saúde intestinalO grão-de-bico é uma excelente fonte de fibra, que tem múltiplos benefícios para a saúde, inclusive ajudando a promover um sistema digestivo saudável, fazendo-nos sentir satisfeitos e satisfeitos, melhorando a saúde cardiovascular e muito mais.Consumir fibra suficiente diariamente (entre 25 e 35 gramas, dependendo do sexo e das necessidades) está correlacionado com um peso corporal saudável e uma chance de doenças relacionadas à obesidade, como diabetes tipo 2, doença cardíaca e muito mais. Hummus faz um excelente complemento para qualquer dieta rica em fibras.5. Alto em vitaminas e mineraisÉ difícil vencer a combinação vencedora de micronutrientes essenciais que os ingredientes do hummus têm para oferecer. Além de proteína e fibra, o grão de bico usado em homus é rico em ferro, folato, fósforo e vitaminas do complexo B (todos especialmente importantes para vegetarianos e veganos que podem estar ausentes desses nutrientes).O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que as deficiências de zinco estão intimamente ligadas ao crescimento ósseo atrofiado e que o zinco pode contribuir para a formação óssea e a mineralização saudável em pessoas mais jovens e em populações mais idosas que correm mais riscos. (6)7. Protege a saúde do coraçãoEstudos sugerem que dietas ricas em azeite extra-virgem, um dos principais ingredientes utilizados em homus, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares de várias maneiras importantes. Consumir regularmente azeite de boa qualidade tem sido correlacionado com a melhoria dos níveis de pressão arterial, metabolismo da glicose e redução do colesterol prejudicial. (7 , 8)Tanto o azeite de oliva quanto as sementes de gergelim também ajudam a reduzir a inflamação e fornecem antioxidantes importantes, os quais desempenham um papel na manutenção da saúde do coração, mantendo a estrutura das artérias e das paredes celulares saudáveis. Finalmente, dietas ricas em feijão demonstraram ajudar a proteger a saúde do coração, em parte devido à baixa pontuação no índice glicêmico. (9)8. Aumenta sua energiaGrão de bico, como todos os feijões e legumes, contém uma quantidade complexa que é um carboidrato complexo que o corpo é capaz de usar constantemente para obter energia. Os amidos contêm açúcares naturais chamados glicose, que o corpo usa facilmente para muitas funções essenciais. Ao contrário dos açúcares simples encontrados em muitos produtos como farinha refinada, pão branco, macarrão, refrigerante, doces e a maioria dos outros alimentos processados, os amidos levam um longo período de tempo para quebrar uma vez consumidos.Iso significa que eles fornecem energia liberada no tempo e não aumentam o açúcar no sangue da mesma forma que os carboidratos simples encontrados nos alimentos processados. O processo de digerir e utilizar a glicose encontrada em todos os feijões e amidos é prolongado, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis por um tempo antes de voltar a cair novamente e você precisa de mais alimentos.Fatos da nutrição de HummusO que é hummus feito de forma nutricional? Quando você olha para fatos de nutrição de hummus, você verá que é carregado com nutrientes.Uma porção de 100 gramas de homus caseiro contém cerca de: (10)117 calorias20,1 gramas de carboidratos4,9 gramas de proteína6,8 gramas de gordura4 gramas de fibraMangânês de 0,6 miligramas (28 por cento DV)0,4 miligramas de vitamina B6 (20 por cento DV)59 microgramas de folato (15 por cento DV)7,9 miligramas de vitamina C (13 por cento DV)110 miligramas de fósforo (11 por cento DV)0,2 miligramas de cobre (11 por cento DV)1,6 miligramas de ferro (9 por cento DV)29 miligramas de magnésio (7 por cento DV)1,1 miligramas de zinco (7 por cento DV)17,3 miligramas de potássio (5 por cento DV)Os ingredientes à base de plantas integrais, não processados, usados em homus fazem dele uma excelente escolha para incluir nas suas refeições.O que é feito de Hummus?Grão de bicoAzeitãoAlhoSuco de limãoSal marinhoMulheresGrão de bicoComo todos os feijões e legumes, o grão-de-bico (também chamado de grão-de-bico) é rico em proteínas e fibras. Eles ajudam a fazer você se sentir completo, melhorar a digestão e ajudar a saúde do coração também. (11)Eles também são uma das leguminosas mais consumidas no mundo. Eles fazem parte de certas dietas tradicionais há 7.500 anos. Além disso, o grão-de-bico é uma boa fonte de três nutrientes que ajudam a reduzir os sintomas comuns associados à inflamação: o zinco, o magnésio e o cálcio também. O suco de limão também contém um alto nível de vitamina C e antioxidantes que aumentam a imunidade. Tahini tem alto nível de cobre, magnésio, zinco, ferro, fósforo e cálcio também. E, claro, há alho também, que contém muitos minerais, antioxidantes e vitaminas (mangânês, vitamina B6, vitamina C e selênio, para citar alguns) e foi mostrado para beneficiar o coração e para aumentar a imunidade também.6. Suporta a saúde ósseaSementes de gergelim, usadas na fabricação de tahine, são uma excelente fonte de vários minerais importantes para a construção óssea, incluindo zinco, cobre, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e selênio. A perda óssea é frequentemente uma preocupação para as pessoas à medida que envelhecem, incluindo mulheres que passam pela menopausa e sofrem alterações hormonais que podem resultar em enfraquecimento ósseo e até mesmo osteoporose para algumas pessoas.O mineral-cobre, cujo tahini é uma fonte excelente, ajuda a manter a estrutura esquelética forte, facilitando a ligação do colágeno à elastina, que é um importante bloco de construção dos ossos. Ao mesmo tempo, o cálcio pode ajudar a diminuir os níveis de perda óssea, especialmente à medida que alguém envelhece. O zinco demonstrou ser um fator importante no desenvolvimento e crescimento ósseo e um protetor da saúde óssea.Estudos demonstraram que

other groups who need to increase their protein intake. Hummus is relatively low in sugar, especially when compared with other popular snack products. Eating fiber-rich foods such as hummus may help a person feel fuller and support better control of blood sugar. This could help reduce the risk of type 2 diabetes and help people who already have diabetes control their blood sugar. A 2020 study of 39 adults points to the blood sugar benefits of hummus. The researchers found that participants who had an afternoon snack of hummus had reductions in blood sugar of about 5%. The study above also suggests that hummus may help control appetite. For people trying to lose or maintain weight, eating hummus may make doing so easier. The researchers found that hummus consumption correlated with a 20% reduction in snacking compared with people who had no snack, as well as a 70% reduction in hunger. It is important to note that one of the study authors is also on the scientific advisory board of a hummus company. Hummus is fairly high in sodium, and some commercial formulas may be quite high in sodium. Sodium is a vital nutrient, but high sodium intake correlates with a higher risk of high blood pressure. Over time, this can increase the risk of developing heart disease. The risk of getting too much sodium from hummus is higher among people with high sodium diets and those who eat much more than a serving. The ingredients in prepackaged hummus products vary. For people with allergies, it is important to not only check the ingredients but also to read the package to assess the risk of cross-contamination. As with any food, eating too much hummus can negatively affect health and prevent a person from eating a varied diet rich in other foods and nutrients. Additionally, people sometimes eat hummus alongside foods that are fairly low in nutritional value, such as tortilla chips. This can increase the number of calories associated with a hummus snack and may also increase sodium intake. A basic hummus recipe includes the following ingredients: canned chickpeas, tahini, garlic, lemon juice, ground cumin, olive oil. People can also choose to add salt to the recipe, but this may not be ideal for people wishing to reduce their salt intake. Below are some alternative ingredients that a person may wish to add to create more flavor. Simply puree all ingredients, except for the chickpeas, until they form a smooth paste. Add the chickpeas, then puree the mixture until it is smooth. Some people may prefer to make hummus with fresh chickpeas. To do this, simply cook the chickpeas after draining them, then puree them along with the other hummus ingredients. A person may also wish to try adding other ingredients to the hummus to change its flavor or as a garnish. Some options include: crushed red peppers, roasted red peppers, garlic, cloves, onions, roasted pine nuts, sliced jalapenos, sun-dried tomatoes. Hummus can be a part of a healthy diet. There are many ways to obtain the nutrients in hummus, however, so people who do not like it can try other high protein foods, such as nuts or lentils. People who are concerned about the effects of their diet on their health should talk with a doctor or dietitian about healthy eating options. Medical News Today has strict sourcing guidelines and relies on peer-reviewed studies, academic research institutions, and medical journals and associations. We only use quality, credible sources to ensure content accuracy and integrity. You can learn more about how we ensure our content is accurate and current by reading our editorial policy. Disordered eating and eating disorders. (n.d.). dea, J. (2000). School-based interventions to prevent eating problems: First do no harm [Abstract]. E. J., et al. (2020). An afternoon hummus snack affects diet quality, appetite, and glycemic control in healthy adults. E. J., et al. (2020). The benefits of including hummus and hummus ingredients into the American diet to promote diet quality and health: A comprehensive review [Abstract]. (2020). in your diet. (2020). fiber. (n.d.). Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2019). FoodData Central. T. C., et al. (2016). The nutritional value and health benefits of chickpeas and hummus [Abstract].