

## ۱۰ فایده لوبیا سبز که باید بدانید

آیا از فایده لوبیا سبز برای سلامتی چیزی می‌دانید؟ این ماده مغذی سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی است و برای سلامتی قلب فواید بسیاری دارد. با ما در این نوشتار همراه باشید تا ۱۰ فایده لوبیا سبز را به شما معرفی کنیم.



آیا از فایده لوبیا سبز برای سلامتی چیزی می‌دانید؟ این ماده مغذی سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی است و برای سلامتی قلب فواید بسیاری دارد. با ما در این نوشتار همراه باشید تا ۱۰ فایده لوبیا سبز را به شما معرفی کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، لوبیا سبز به آسانی در بیشتر فروشگاه‌ها در دسترس است. محتوای غذایی آن شامل فیبر، ویتامین، مواد معدنی، و مقدار ناچیزی کربوهیدرات است. همچنین حاوی پروتئین، کلسیم، فیبر خوراکی، آهن و چند ماده‌ی مغذی ضروری دیگر است. میزان آنتی‌اکسیدان لوبیا سبز شگفت‌آور است و حتی فواید قلبی عروقی نیز دارد. لوبیا سبز منبعی غنی برای چربی امگا ۳ نیز هست. محتوای کاروتینوئید و فلاونوئید لوبیا سبز فواید ضدالتهابی دارد.

در ادامه ۱۰ بهترین فایده لوبیا سبز را بررسی می‌کنیم.

### ۱. فواید ویتامین K

ویتامین K نقش برجسته‌ای در لخته شدن خون و ترمیم جراحت دارد. همچنین در سنین پیری استحکام استخوان‌ها را حفظ می‌کند.

### ۲. فواید ویتامین C

ویتامین C منبعی فوق‌العاده برای آنتی‌اکسیدان است، که در از بین بردن رادیکال‌های آزاد خیلی خوب عمل می‌کند. واکنش‌های این رادیکال‌های آزاد منجر به محصولات جانبی و فرآیندهایی می‌شود که ممکن است سرطان‌زا باشد. آنتی‌اکسیدان موجود در لوبیا سبز برای بدن بی‌نهایت مفید است.

### ۳. کالری کم

لوبیاسبز تازه کالری خیلی کمی دارد. برای همین آدم‌هایی که مراقب کالری مصرفی‌شان هستند نباید نگران باشند و می‌توانند مقدار زیادی از آن را بخورند. هم چنین لوبیاسبز حاوی مقدار کمی سدیم، چربی اشباع، و کلسترول است.

### ۴. سرشار از فیبر است

لوبیاسبز منبعی غنی برای فیبر خوراکی است. فیبر خوراکی فواید زیادی برای سلامتی دارد. فیبر برای کسانی تجویز می‌شود که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند. محتوای فیبر لوبیاسبز به پیشگیری و درمان یبوست، بواسیر، دیورتیکولوز کمک می‌کند. محتوای فیبر زیاد موجود در لوبیاسبز به کنترل میزان کلسترول و قند در بدن کمک می‌کند.

### ۵. فولات

لوبیا سبز منبعی غنی برای فولات نیز هست که برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید است. خوراکی‌های سرشار از فولات برای زنان در طول دوره‌ی قبل از بارداری و بارداری مفید است.

۶. از عفونت جلوگیری می‌کند

تعدادی از ویتامین‌ها مانند نیاسین و تیامین که در لوبیا سبز یافت می‌شود منبع خوبی برای آن دسته از مواد مغذی است که از بسیاری از عفونت‌ها در بدن پیشگیری می‌کنند.

۷. مایعات سلول‌ها و بدن را حفظ می‌کند

محتوای پتاسیم موجود در لوبیاسبز به بدن کمک می‌کند که تولید سلول و جریان مایعات در بدن را بهتر حفظ کند.

۸. بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون را کنترل می‌کند

محتوای پتاسیم موجود در لوبیاسبز برای کنترل فشار خون و دیگر بیماری‌های مربوط به قلب نیز مفید است.

۹. تاثیرات ویتامین A

ویتامین A موجود در لوبیاسبز برای تامین آنتی‌اکسیدان و نیز تولید ترکیباتی که از فرآیند پیری جلوگیری می‌کند مفید است.

۱۰. تاثیر منگنز

محتوای منگنز موجود در لوبیاسبز برای مهار واکنش رادیکال آزاد مفید است چون یک عامل مشترک برای آنتی‌اکسیدان است. این معمولا باعث می‌شود تناسب اندام و سلامت‌تان را حفظ کنید.