

باقلا براي سلامت پوست مفيد است

برليانت بزرگمهر متخصص تغذيه گفت: باقلا حاوي کلسيم ، فسفر ، پروتئين و آب فراوان است که براي سلامت پوست مفيد است و از پوکي استخوان پيشگيري مي‌کند.



برليانت بزرگمهر متخصص تغذيه گفت: باقلا حاوي کلسيم ، فسفر ، پروتئين و آب فراوان است که براي سلامت پوست مفيد است و از پوکي استخوان پيشگيري مي‌کند.

اين متخصص تغذيه در گفت‌وگو با فارس افزود: باقلا حاوي ويتامين هاي A،B و C و املاح مفيدي از جمله فسفر و آهن است. حاوي پروتئين، کلسيم و پتاسيم است که از ابتلا به پوکي استخوان جلوگيري و به کنترل فشار خون بالا کمک مي‌کند. وي گفت: باقلا داراي مقدار زيادي آب است که مي‌تواند از يبوست پيشگيري کند. براي سلامت پوست بسيار مؤثر است و به عنوان يکي از منابع غذايي فيبر و پروتئين شناخته شده است. پتاسيم موجود در باقلا همچنين مي‌تواند براي سلامت قلب و عروق مفيد باشد. بزرگمهر افزود: باقلا بيشتري فيبر غذايي را دارد. البته در بعضي از اشخاص توليد نفخ و سنگيني سر و معده مي‌کند که براي جلوگيري از اين عوارض بايد ابتدا باقلا را پوست کند و جوشاند ؛ آب آنرا دور ريخت و بعد مصرف کرد.