

مصرف لوبیا به کاهش وزن کمک میکند

لوبیاها و انواع حبوبات از مواد غذایی مورد توصیه توسط متخصصین تغذیه می باشند.



لوبیاها و انواع حبوبات از مواد غذایی مورد توصیه توسط متخصصین تغذیه می باشند. حبوبات به ویژه لوبیاها غنی از فیبر و آنتی اکسیدان ها می باشند و علاوه بر این که به خاطر محتوای فیبر بالای شان برای لاغری و کاهش اندازه شکم مفید هستند، بلکه به سبب آنتی اکسیدان های شان ممکن است به پیشگیری از بیماری ها نیز کمک شایانی نمایند.

به گزارش سلامت نیوزدر بسیاری از بیماری های مزمن مانند سرطان، دیابت، بیماری های قلبی و ... یک نقطه مشترک وجود دارد و آن این است که چاقی و اضافه وزن شانس ابتلا به بیماری را در شما افزایش می دهد و اگر به بیماری مبتلا باشید، نیز وضعیت آن را وخیم تر می نماید. در واقع کاهش چربی شکمی فوایدی فراتر از بهبود ظاهرتان را به ارمغان می آورد.

لوبیاها علاوه بر این که غنی از پروتئین اند و یک جایگزین خوب پروتئینی محسوب می گردند، از طرف دیگر به لحاظ ارزش غذایی بالایی که دارند توصیه می شود که بخشی از دریافت پروتئین روزانه مان از طریق مصرف لوبیاها باشد.

کالری یک واحد حبوبات قابل قیاس با گوشت است، ولی محتوای فیبر و آب در آن بسیار بیشتر است. این دو ماده مغذی یعنی فیبر و آب کمک می کنند که شما زودتر به احساس سیری دست یابید و در واقع، افزودن انواع لوبیا به رژیم لاغری به کاهش دادن کالری دریافتی شما کمک می کند، بدون این که احساس محرومیت غذایی کنید.

رژیم غذایی اغلب افراد به ویژه از نظر مقدار فیبر دریافتی دچار نقص هایی می باشد. یک لیوان لوبیای پخته (یا دو سوم یک قوطی کنسرو) در حدود 12 گرم فیبر یعنی نصف مقدار فیبر توصیه شده را تامین می نمایند. (مقدار توصیه شده برای فیبر دریافتی عبارت است از 21 تا 25 گرم برای زنان بالغ و 30 تا 38 گرم برای مردان بالغ).

باید بدانید که گوشت حاوی هیچ فیبری نیست و بر همین اساس است که نسبتاً سریع هضم و جذب می شود، در حالی که لوبیاها آهسته تر هضم و جذب می شوند و شما را برای مدت زمان طولانی تری سیر نگه می دارند. علاوه بر آن ذکر این نکته حائز اهمیت است که لوبیاها حاوی قند های ساده نیستند و لذا از افزایش سریع انسولین در خون پیشگیری می نمایند و در نتیجه احساس گرسنگی را به تاخیر می اندازند. همچنین اگر حبوباتی مثل لوبیا را جایگزین گوشت نمایید، یک فایده دیگر برای شما این است که چربی اشباع کمتری را دریافت می کنید.

شواهد موجود در پژوهش های بالینی نشان دهنده اهمیت مصرف لوبیاها در رژیم کاهش وزن است. در مطالعه ای که اخیراً در ایالات متحده انجام شده است نشان داده شد که افرادی که حبوباتی مثل لوبیاها را مصرف می نمودند، نسبت به افراد مشابهی که حبوبات مصرف نمی کردند در حدود 3/5 کیلوگرم وزن کمتری داشتند، در حالی که روزانه 199 کیلوکالری (در بزرگسالان بالغ) و 335 کیلوکالری (در نوجوانان) بیشتر مصرف می نمودند! و نکته جالب دیگر آن که مصرف کنندگان لوبیا دارای اندازه دور کمر کمتری نسبت به مصرف کنندگان گوشت بودند. همانطور که می دانیم محیط دور کمر به عنوان یک عامل خطر شناخته شده در ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و نیز بیماری های متابولیک مانند دیابت می باشد.

حبوبات حاوی یک سری مواد مفید دیگری نیز هستند که در گوشت ها یافت نمی شوند، از جمله فیتو کمیکال ها و آنتی اکسیدان ها. آنتی اکسیدان ها یکی از فیتو کمیکال هایی هستند که از تخریب سلول ها توسط رادیکال های آزاد ممانعت به عمل می آورند. رادیکال های آزاد در ایجاد انواع بیماری ها از جمله سرطان ها و زوال تدریجی اعصاب (مثل پارکینسون و آلزایمر) دخیل می باشند.

در بررسی های به عمل آمده توسط دپارتمان کشاورزی ایالات متحده، ظرفیت آنتی اکسیدانی بیش از صد غذایی رایج مقایسه شده است. بر اساس این بررسی ها انواع لوبیایی که بیشترین محتوای آنتی اکسیدانی را داشتند عبارت بودند از: لوبیا قرمز و لوبیا چیتی و بعد از آنها لوبیا سیاه، لوبیا سفید و لوبیا چشم بلبلی.

پس نتیجه نهایی آن است که لوبیاها غذاهای کامل و بسیار خوبی از نظر پروتئین و نیز کربوهیدرات ها هستند و لذا توصیه می کنیم که آن ها را به عنوان یکی از منابع پروتئینی در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. بر همین اساس بایستی دستورات متنوع غذایی دارای لوبیاها را تجربه نمایید.

دکتر حمیدرضا فرشچی - متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی