

خوردن لوبیا قرمز برای کلیه‌ها مفید است؟

در باور عامیانه بسیاری از کشورهای آسیایی، مصرف لوبیا قرمز برای کلیه‌ها مفید است اما پزشکان اعتقاد دارند بیماران کلیوی به دلیل وجود میزان زیادی پتاسیم و منیزیم در لوبیا، نباید از این ماده غذایی بدون مشورت پزشک استفاده کنند.



در باور عامیانه بسیاری از کشورهای آسیایی، مصرف لوبیا قرمز برای کلیه‌ها مفید است اما پزشکان اعتقاد دارند بیماران کلیوی به دلیل وجود میزان زیادی پتاسیم و منیزیم در لوبیا، نباید از این ماده غذایی بدون مشورت پزشک استفاده کنند.

به گزارش جام جم آنلاین از سیناپرس، وقتی صحبت از تنظیم عمومی سلامت بدن، تغذیه نقش مهمی ایفا کرده و یک تغذیه مناسب شامل میزان کافی مواد مورد نیاز بدن، می‌تواند علاوه بر ایفای نقش پیشگیرانه در بروز بیماری‌ها، با عفونت‌ها مبارزه کرده و بیماری‌ها را از طریق افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، شکست دهد.

بدون شک زمانی که شما بیمار می‌شوید، مرتب کردن برنامه غذایی می‌تواند نقش مهمی در بهبود شما ایفا کرده و در بین بیماری‌های مختلف که متأثر از نوع تغذیه هستند، بیماری‌های کلیوی، بخش بزرگی را به خود اختصاص داده‌اند.

یکی از چالش‌های مربوط به رژیم غذایی مربوط به سلامت کلیه این است که آیا مصرف لوبیای قرمز برای کلیه مفید است یا نه؟ در بسیاری از فرهنگ‌ها سنتی، این اعتقاد وجود دارد که لوبیای قرمز که شکل ظاهری آن نیز بسیار شبیه به کلیه است برای درمان بیماری‌های کلیوی مفید بوده و مصرف آن کلیه‌ها را سالم نگه می‌دارد.

برای یافتن پاسخ علمی این سؤال به سراغ دکتر باوش وورا (Bhaves Vora) متخصص امراض کلیوی در موسسه قلب آسیا (Asian Heart Institute) رفته و سؤال خود را مطرح کردیم.

به اعتقاد این کارشناس بیماری‌های کلیوی، مصرف لوبیا قرمز مانند بسیاری از دیگر حبوبات به‌طور کلی برای بدن مفید است و این موضوع درباره کلیه‌ها هم صدق می‌کند.

این دانه‌های قرمز دارای مواد مغذی زیادی همچون مواد معدنی، فیبر و ویتامین B 12 هستند. لوبیا قرمز همچنین دارای میزان بسیار کمی از چربی بوده و شاخص glycemic پائینی دارند که مصرف آن برای افراد دارای دیابت توصیه می‌شود.

علاوه بر آن خوردن لوبیا قرمز می‌تواند به شما در کنترل کلسترول خون کمک کرده و همچنین در کاهش وزن نیز مؤثر باشد اما موضوع مهم این است که اگر شما دارای اختلالات و بیماری‌های کلیوی هستید، مصرف زیاد لوبیا قرمز نمی‌تواند گزینه مناسبی برای شما محسوب شود.

دلیل این موضوع نیز وجود مقادیر زیادی از پتاسیم و منیزیم در این ماده غذایی است که مصرف زیاد آن‌ها فشار مضاعفی بر کلیه وارد کرده و شرایط را در بیماران کلیوی وخیم می‌کند.

به همین دلیل پزشکان معمولاً مصرف لوبیا قرمز را برخلاف اعتقادات و باورهای سنتی، در افراد دارای بیماری‌های کلیوی تجویز نکرده و میزان مصرف آن بستگی به شرایط کلیه‌ها دارد.

اگرچه افراد سالم می‌توانند لوبیا قرمز را به‌دلخواه در رژیم غذایی خود مصرف کنند اما مصرف این ماده غذایی ممکن است برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی ایده خوبی نباشد.

با این حال، اگر از بیماری کلیوی رنج می‌برید و مایل به خوردن این لوبیا هستید، قبل از اینکه از آن در رژیم غذایی خود استفاده کنید، با پزشک مشورت کنید.