



دانستنی‌هایی درباره لوبیا سیاه

همه لوبیاها، همانند حبوبات دیگر، انتخاب های غذایی عالی هستند و نیاز انسان به پروتئین و فیبر و همچنین برخی ویتامین ها و مواد معدنی را تامین می کنند.

همه لوبیاها، همانند حبوبات دیگر، انتخاب های غذایی عالی هستند و نیاز انسان به پروتئین و فیبر و همچنین برخی ویتامین ها و مواد معدنی را تامین می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، لوبیا سیاه یک ماده غذایی است که فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند. لوبیا سیاه یک ماده غذایی مغذی و منبع خوبی برای پروتئین، فیبر، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی است.

به گزارش "مای هلثی وایب"، فواید سلامت، سهولت در استفاده و تنوع پذیری، و محتوای مواد مغذی لوبیا سیاه، این ماده غذایی را به انتخابی عالی هم برای گیاهخواران و هم گوشتخواران تبدیل کرده است.

فواید سلامت لوبیا سیاه

لوبیا سیاه در دسته بندی حبوبات جای می گیرد. لوبیا سیاه که به واسطه ظاهر سخت و لاک مانند خود به نام لوبیا لاک پشتی نیز شناخته می شود، در حقیقت دانه های گیاه لوبیا است. همانند حبوبات دیگر مانند عدس و نخود، لوبیا سیاه نیز به واسطه محتوای پروتئین و فیبر فراوان خود شناخته شده است. همچنین، این محصول حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مفید برای سلامت انسان است.

در میان گروه های غذایی که به طور معمول در سراسر جهان مصرف می شوند، شاید هیچ گروهی به اندازه حبوبات دارای ترکیب پروتئین و فیبر نباشد. لوبیا سیاه نیز از این شرایط مستثنی نیست. یک فنجان لوبیا سیاه حاوی 15 گرم فیبر و بیش از 15 گرم پروتئین است. یک وعده یک فنجانی از این ماده غذایی می تواند 60 درصد از مقدار توصیه شده مصرف روزانه برای فیبر و 30 درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای پروتئین را تامین کند. حبوبات تنها گروه غذایی هستند که می توانند چنین ترکیب قدرتمندی از فیبر و پروتئین را ارائه کنند.

چه مقدار باید مصرف کرد؟

مطالعات انجام شده با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که مصرف لوبیا سیاه به کنترل اشتها کمک می کند و می تواند در کاهش چشمگیر چربی ناسالم بدن نقش داشته باشد. برای حفظ سلامت مطلوب گوارش، بزرگسالان باید روزانه حداقل 30 گرم فیبر از مواد غذایی کامل دریافت کنند، از این رو با مصرف یک فنجان لوبیا سیاه تقریباً نیمی از راه طی می شود.

آیا لوبیاها برای افراد مبتلا به دیابت خوب هستند؟

نشاسته های موجود در لوبیا سیاه در تامین انرژی مورد نیاز بدن انسان نقش ایفا می کنند، در نتیجه این ماده غذایی یک منبع کربوهیدرات عالی برای هر فردی است که از مقاومت به انسولین (هورمون کاهنده قند خون) رنج می برد که از آن جمله می توان به افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت اشاره کرد.

آیا لوبیاها موجب تولید گاز می شوند؟

برخی افراد پس از خوردن لوبیا ناراحتی گوارشی را تجربه می کنند که این شرایط از محتوای فیبر و نشاسته فراوان این ماده غذایی سرچشمه می گیرد. اگر این شرایط برای شما نیز رخ می دهد، پیش از مصرف لوبیا ابتدا آن را به مدت یک شب در آب خیس کنید. این کار به کاهش ترکیباتی که می توانند موجب بروز مشکلات گوارشی، از جمله گاز و نفخ شوند، کمک می کند.

آیا تفاوتی بین لوبیای کنسروی و لوبیای خشک وجود دارد؟

لوبیاهای پخته و کنسروی تفاوت چندانی با لوبیاهای خشک ندارند، اما محتوای سدیم محصولات کنسروی می تواند تا 100 برابر بیشتر باشد. تخلیه و شستشوی لوبیا سیاه کنسروی می تواند نیمی از محتوای سدیم را کاهش دهد، اما باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی دیگر نیز می شود.

آیا لوبیا سیاه از انواع دیگر لوبیا بهتر است؟

همه لوبیاهای، همانند حبوبات دیگر، انتخاب های غذایی عالی هستند و نیاز انسان به پروتئین و فیبر و همچنین برخی ویتامین ها و مواد معدنی را تامین می کنند. در این میان، لوبیا سیاه از اندکی محتوای فیبر و منیزیم بیشتر سود می برد.

چگونه لوبیای بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنم؟

شما می توانید از لوبیاهای به اشکال مختلف در غذاهای مختلف مانند سوپ ها، سالادها و تاکوها استفاده کنید.