

آیا لوبیا برای دیابت مفید است؟

مصرف لوبیا انتخابی خوب و مناسب برای افراد مبتلا به دیابت است که دارای بسیاری از مزایای بهداشتی و تغذیه ای است.



مصرف لوبیا انتخابی خوب و مناسب برای افراد مبتلا به دیابت است که دارای بسیاری از مزایای بهداشتی و تغذیه ای است. غذاهای سرشار از از ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبر برای دیابت مفید هستند که لوبیا در بالای این لیست غذاهای مفید قرار دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا، لوبیا منبع خوبی از پروتئین، فیبر و مواد معدنی است. اضافه کردن لوبیا به وعده غذایی می تواند قند خون را ثابت نگه دارد و به حفظ سلامت بدن کمک کند.

کربوهیدرات

لوبیا یک کربوهیدرات پیچیده است. بدن این فرم را آهسته تر از سایر کربوهیدرات ها هضم می کند، و کمک می کند تا سطح قند خون خود را پایدار نگه دارد.

فیبر

مواد غذایی با فیبر بالا، از جمله لوبیا، می توانند میزان قند خون را کاهش دهند. این به این دلیل است که فیبر باعث کاهش سرعت پروتئین گوستی می شود که به حفظ سطح قند خون کمک می کند.

فیبر مزایای بیشتری برای سلامت قلب ارائه می دهد، سطح کلسترول خون را افزایش می دهد و خطر بیماری قلبی، سکتة مغزی و چاقی را کاهش می دهد که تمامی عوارض بالقوه دیابت است.

پروتئین

لوبیا منبع خوبی از پروتئین گیاهی است. پروتئین برای رشد و ترمیم بافت بدن ضروری است. بدن می تواند پروتئین را به گلوکز تبدیل کند تا برای انرژی استفاده شود.

ویتامین ها و مواد معدنی

لوبیا غنی از مواد مغذی، حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هستند که دارای چربی کم و یا بدون ترانس، نمک و کلسترول هستند. این یکی از دلایلی است که لوبیا در کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت بسیار خوب هستند.

لوبیا را می توان در رژیم غذایی بصورت بسیار متنوع استفاده کرد. می توان آنها را به سالاد اضافه کرد، از آنها به عنوان یک ظرف جانبی یا اصلی در کنار غذای اصلی استفاده کرد یا آنها را به انواع ساندویچ اضافه کرد.

منبع: www.medicalnewstoday.com