

## مقایسه 5 لوبیای پُر مصرف

طعم لوبیا سیاه، طعمی بین گوشت قرمز و قارچ خوراکی است که این طعم منحصر به فرد، باعث محبوبیت این نوع لوبیا در میان بسیاری از افراد در کشورهای جنوبی قاره آمریکا مانند برزیل و مکزیک شده است!



طعم لوبیا سیاه، طعمی بین گوشت قرمز و قارچ خوراکی است که این طعم منحصر به فرد، باعث محبوبیت این نوع لوبیا در میان بسیاری از افراد در کشورهای جنوبی قاره آمریکا مانند برزیل و مکزیک شده است!

انواع لوبیاهای جزو منابع پروتئین گیاهی هستند که در برنامه غذایی هفتگی و گاهی روزانه افراد جایگاه ثابتی دارند به طوری که مخلوطشان با غلات به اندازه پروتئین گوشت تأمین کننده نیاز روزانه بوده و به عنوان یک عادت غذایی مناسب توصیه می‌شود. در این مطلب، سری به دنیای لوبیاهای زده‌ایم تا با مزایا و معایب آنها بیشتر آشنا شویم.

### لوبیا چشم بلبلی

این لوبیا یکی از قدیمی‌ترین انواع لوبیاهای است که بسیاری از مردم دنیا آن را به صورت پخته یا همراه با برنج در شب سال نوی خود می‌خورند و اعتقاد دارند که خوردن لوبیا چشم بلبلی در شب سال نو می‌تواند برای آنها شانس و خوشبختی بیاورد!

معمولاً محصول لوبیا چشم بلبلی در معرض آفت‌ها و حشره‌ها و بیماری‌ها قرار نمی‌گیرد و به همین خاطر از شر سم‌پاشی و ترکیب‌های آفت‌کش در امان می‌ماند و از این نظر می‌تواند گزینه مناسب و سالمی برای تهیه غذاهای شما باشد.

این نوع لوبیا بیشتر در کشورهای آسیایی کشت می‌شود و از قرن 17 به بعد، کشت آن در مناطق جنوبی قاره آمریکا هم آغاز شد. در ضمن لوبیای چشم بلبلی بیشترین مقدار پروتئین را در میان گروه لوبیاهای دارد.

### لوبیاچیتی

لوبیاچیتی که به آن لوبیای رومی هم می‌گویند، یکی از محبوب‌ترین لوبیاهای در بین ایتالیایی‌ها، پرتغالی‌ها و ترکیه‌ای‌ها است.

خیلی‌ها معتقدند که طعم این لوبیا نسبت به لوبیای سفید و حتی قرمز بهتر است و با خوردن آن کمتر دچار نفخ می‌شوند اما هنوز شواهدی که نشان بدهند کدام یک از انواع لوبیاهای نفاخ تر هستند به دست نیامده است. آمینواسید فراوان موجود در لوبیاچیتی آن را به یک منبع خوب و عالی برای دریافت پروتئین و جایگزین مناسبی برای انواع گوشت‌ها تبدیل کرده است. بنابراین، شما می‌توانید گاهی هم از این نوع لوبیا به جای گوشت در برنامه غذایی‌تان کمک بگیرید! یادتان باشد که لوبیای چیتی از نظر مقدار فیبر بر سایر لوبیاهای برتری دارد.

### لوبیا قرمز

لوبیا قرمز که به خاطر شکل و شمایلش به آن لوبیای فلفلی یا لوبیای کلیوی هم می‌گویند، بومی نواحی شمالی کشور هند است. این لوبیا در بین آمریکایی‌ها طرفداران بسیاری دارد.

لوبیا قرمز هم مانند برخی از انواع لوبیاهای دیگر حاوی ماده مسمومیت‌زایی به نام فیتوهایمگلوترین است که این ماده سمی، تنها با 10 دقیقه جوشیدن از بین می‌رود. بهتر است شما برای از بین بردن این ماده سمی، لوبیا قرمز را به طور کامل و با دمای حداقل 80 درجه سانتی‌گراد بجوشانید.

در ضمن هر 100 گرم از لوبیای قرمز 333 کیلوکالری انرژی دارد و این مقدار در مقایسه با سایر لوبیاهای بیشتری‌تر رقم است.

#### لوبیا سیاه

طعم لوبیا سیاه، طعمی بین گوشت قرمز و قارچ خوراکی است که این طعم منحصر به فرد، باعث محبوبیت این نوع لوبیا در میان بسیاری از افراد در کشورهای جنوبی قاره آمریکا مانند برزیل و مکزیک شده است!

مردم کوبا و آمریکای شمالی بیشتر از این لوبیا برای تهیه سوپ‌های رسمی‌شان استفاده می‌کنند و گاهی آن را به صورت پخته و به عنوان وعده صبحانه یا حتی شام، مصرف می‌کنند.

لوبیای سیاه یکی از غنی‌ترین منابع دریافت انواع آنتی‌اکسیدان‌ها است و از این نظر یک ماده غذایی ضدسرطان محسوب می‌شود. یادتان باشد که این لوبیا از نظر مقدار اسید فولیک بر دیگر لوبیاهای برتری دارد.

#### لوبیا سفید

لوبیا سفید، خوراکی محبوب آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها است! نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم و به اندازه لوبیا سفید می‌تواند سطح کلسترول خون را پایین بیاورد و یک ماده ضدباکتری مناسب محسوب می‌شود.

به علاوه، لوبیا سفید بهترین منبع دریافت اسید فولیک است و مواد مغذی موجود در آن می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را در بدن به تعویق بیندازند.

فراموش نکنید که لوبیا سفید در مقایسه با سایر لوبیاهای بیشتری‌تر مقدار سدیم را دارد.