

## باقلا چربی خون را کاهش می دهد

کارشناس تغذیه گفت: در صورتی که باقلا با پوست مصرف شود مقدار بسیار قابل توجهی فیبر وارد بدن می کند که می تواند در کاهش چربی های خون و درمان یبوست موثر باشد.



جام جم آنلاین: کارشناس تغذیه گفت: در صورتی که باقلا با پوست مصرف شود مقدار بسیار قابل توجهی فیبر وارد بدن می کند که می تواند در کاهش چربی های خون و درمان یبوست موثر باشد. یوسف نقیایی افزود: هر 100 گرم باقلا حاوی 110 کیلوکالری است که محتوی 7/5 گرم مواد پروتئینی است بنابراین در تامین پروتئین مورد نیاز برای رشد کودکان نقش بسزایی دارد.

نقیایی ابراز کرد: باقلا در دسته سبزی های نشاسته ای قرار می گیرد و همچنین می توان آن را جزو گروه نان و غلات نیز قرار داد.

وی ادامه داد: باقلا حاوی فسفر قابل توجهی است که برای گروه سنی کودکان، تقویت کننده مناسبی از لحاظ بهره هوشی است.

وی تصریح کرد: علاوه بر پروتئین و فسفر، باقلا حاوی مقدار متوسطی آهن و روی است و در طب سنتی از آن به منظور درمان سرفه های خشک، تمیز کردن دستگاه گوارشی، روماتیسم و حتی میگرن استفاده می شود.

کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: در صورتی که باقلا با پوست مصرف شود مقدار بسیار قابل توجهی فیبر وارد بدن می کند که می تواند در کاهش چربی های خون و درمان یبوست موثر باشد.

وی تاکید کرد: مصرف زیاد باقلا می تواند موجب نفخ یا سنگینی معده شود و همچنین مصرف آن توسط برخی افراد به علت نقص وراثتی کمبود آنزیمی، می تواند به تشدید کم خونی در آنان منجر شود. (ایرنا)