

## باقالی

باقالی که در گروه سبزی جات نشاسته ای قرار دارد و البته برخی از متخصصین آن را در گروه حبوبات جای می دهند...



باقالی که در گروه سبزی جات نشاسته ای قرار دارد و البته برخی از متخصصین آن را در گروه حبوبات جای می دهند؛ به عنوان یکی از منابع غذایی فیبر و پروتئین شناخته شده است. مطالعات نشان داده‌اند 100 گرم باقلا، حاوی 26 گرم پروتئین است. البته مانند سایر پروتئین های گیاهی، فایل پروتئینی این ماده غذایی نیز کامل نیست و برای جبران اسیدهای آمینه ضروری که باقلا فاقد آن است باید آن را با یکی از مواد غذایی گروه غلات همراه کرد. در ایران پخت باقالی پلو این منظور را بر آورده می کند. اسیدهای آمینه ضروری اسید های آمینه ای هستند که بدن قادر به ساختن آنها نیست و باید از طریق مواد غذایی مصرفی در اختیار بدن قرار گیرند.

علاوه بر پروتئین، کلسیم و پتاسیم این ماده غذایی نیز بالاست، به این ترتیب که در هر 100 گرم از آن 100 میلی‌گرم کلسیم و 109 میلی‌گرم پتاسیم دارد که می تواند از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرده و به کنترل فشار خون بالا کمک کند. به علاوه وجود فیبر زیاد در این ماده غذایی تمام فوائد مصرف فیبر غذایی را به همراه خود برای سلامت بدن به ارمغان می آورد.

### ترکیب مواد مغذی در باقلا

در صد گرم دانه باقلا سبز و خام مواد زیر موجود است :

پروتئین: 4/8 گرم، نشاسته : 8/15 گرم ، کلسیم: 28 میلی گرم، فسفر: 155 میلی گرم، آهن: 2/2 میلی گرم، سدیم: 40 میلی گرم، پتاسیم: 470 میلی گرم، ویتامین آ: 220 میلی گرم، ویتامین ب 1: 3/0 میلی گرم، ویتامین ب 2 : 18/0 میلی گرم، ویتامین ب 3 : 5/1 میلی گرم، ویتامین ث: 30 میلی گرم

با توجه به محتوای نشاسته ای باقلا افرادی که به دیابت مبتلا هستند باید از مصرف زیاد آن خودداری کنند. به علاوه کسانی که به بیماری فاویسم (نوعی حساسیت غذایی که به علت نداشتن یک آنزیم خاص در بدن به وجود می آید و ممکن است کشنده باشد) مبتلا هستند باید آن را به صورت خام مصرف نکنند.

### نگهداری

باقلا مرغوب، سبز رنگ و محل دانه در داخل غلاف فاقد فضای خالی است. پوست دانه باید سبز باشد نه سفید. اگر دانه باقلا سفت و رنگ آن زرد باشد، کیفیت باقلا پایین است.

برای فریز کردن باقالی که معمولاً برای دسترسی در بقیه ایام سال انجام می شود و برای حفظ رنگ و کیفیت آن از روش بلانچینگ استفاده می شود. در این روش با استفاده از شوک حرارتی، آنزیم های موجود در این دانه ها را غیر فعال می کنند. در این روش ابتدا دانه ها را به مدت 2 تا 3 دقیقه در آب جوش فرو می برند ، سپس آن را بلافاصله در معرض آب سرد قرار می دهند. همواره توصیه متخصصین مصرف مواد غذایی به صورت تازه است زیرا در این حالت بهترین کیفیت ماده غذایی از نظر ارزش تغذیه ای وجود دارد. اما اگر از ویتامین های حساس مانند ویتامین C صرف نظر کنیم بخش از مواد مغذی موجود از جمله مواد معدنی را می توان در فصول دیگر از این سبزی های نگهداری شده دریافت کرد.

نویسنده: زیبا کاوه یی