

4 دلیل خوب برای مصرف نخودفرنگی

اگر نخودفرنگی دوست ندارید سعی کنید این مطلب را به دقت بخوانید و در ذائقه‌تان تغییری ایجاد کنید.



اگر نخودفرنگی دوست ندارید سعی کنید این مطلب را به دقت بخوانید و در ذائقه‌تان تغییری ایجاد کنید.

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که در زمان کودکی و یا حتی الآن شروع می‌کنند به جدا کردن نخودفرنگی‌های موجود در غذاها. اما در این مقاله‌ی کوتاه ما قصد داریم فقط چند نمونه از فواید این نخودهای سبز کوچک را بازگو کنیم تا شما را با آن آشتی دهیم.

نخود فرنگی به کاهش وزن کمک می‌کند

نخودفرنگی در مقایسه با بسیاری از مواد غذایی دیگر حاوی پروتئین بیشتر و کالری و چربی کمتری است. در واقع در هر فنجان نخودفرنگی 134 کالری وجود دارد و سرشار از فیبر است. برای همین برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند یک ماده‌ی غذایی فوق‌العاده محسوب می‌شود. اگر رژیم لاغری گرفته‌اید در سوپتان نخودفرنگی بریزید. در این صورت سوپتان حاوی 9 گرم فیبر و 9 گرم پروتئین است و جلوی اشتها را گرفته و احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند.

نخود فرنگی از بیوست پیشگیری می‌کند

نخودفرنگی سرشار از فیبرهای غیر حلالی است که از بیوست پیشگیری می‌کنند.

نخودفرنگی میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد

نخودفرنگی منبع خوب پکتین و فیبرهای غذایی دیگری است که میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. اگر از کلسترول بالا رنج می‌برید حتماً نخودفرنگی را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

نخودفرنگی از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند

یک فنجان نخودفرنگی حاوی نصف ویتامین K مورد نیاز روزانه‌ی ما است. این ماده‌ی مغذی برای پیشگیری از تخریب بافت‌های استخوانی، تصلب شرایین، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان لازم و ضروری است.

نخودفرنگی منبع فوق‌العاده‌ی ویتامین C و همچنین آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زآگزانتین محسوب می‌شود که از بیماری آب مروارید و بیماری‌های چشمی دیگر پیشگیری می‌کنند.