

خواص نخود فرنگی

این نخودهای کوچک علاوه بر خوشمزه بودن گنجینه‌ی کوچکی از مواد مغذی هستند که خدمت زیادی به سلامتی ما می‌کنند.



سلامت نیوز : این نخودهای کوچک علاوه بر خوشمزه بودن گنجینه‌ی کوچکی از مواد مغذی هستند که خدمت زیادی به سلامتی ما می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ اگر می‌خواهید باک ویتامین C بدن‌تان را پر کنید، افسردگی را از خود دور کنید یا از قلب‌تان حفاظت کنید و غیره از مصرف این نخودهای سبز کوچک غافل نشوید. با ما باشید تا بیشتر با خواص نخودفرنگی آشنایتان کنیم.

نخودفرنگی سرشار از ویتامین C

نصف فنجان نخودفرنگی پاک شده یعنی در حدود 90 گرم از این نخودهای سبز 50 درصد نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین C را تامین می‌کند. ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن و همچنین برای ساخت کلاژن لازم است. باید بدانید که کلاژن پروتئین لازم برای سلامت غضروف‌ها، پوست و تاندون‌ها می‌باشد و بدون آن کار این بافت‌ها لنگ می‌شود. از این‌ها گذشته وجود ویتامین C برای جذب بیشتر آهن لازم است.

باید بدانید که بدن ما نمی‌تواند این ویتامین را ذخیره کند برای همین لازم است که هر روز ویتامین C بدن‌تان را از طریق مصرف مواد غذایی سرشار از این ویتامین تامین کنید. مصرف نخودفرنگی یکی از روش‌های تامین این ویتامین ضروری بدن می‌باشد.

نخودفرنگی بخورید افسردگی از شما دور شود

نخودفرنگی خام و پخته منبع خوب اسید فولیک یا همان فولات محسوب می‌شود. در واقع نصف فنجان نخودفرنگی حدود 13 درصد نیاز روزانه‌ی ما به این ویتامین را تامین می‌کند. اسید فولیک یکی از آن ویتامین‌های لازم و ضروری بدن است. نتایج یک پژوهش فنلاندی که در سال 2012 در Journal of Affective Disorders به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که کمبود اسید فولیک در بدن خطر بروز علائم افسردگی را بالا می‌برد.

در این پژوهش ثابت شد افرادی که اسیدفولیک بیشتری دریافت می‌کنند به میزان 50 درصد کمتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. پس اگر می‌خواهید افسردگی از شما دور شود بهتر است در مصرف نخودفرنگی سخاوت بیشتری به خرج دهید.

نخود فرنگی خودفرنگی دوستدار قلب شما

90 گرم نخودفرنگی پخته شده یعنی معادل نصف فنجان حدود یک چهارم نیاز روزانه‌ی ما به فیبرها را تامین می‌کند. نتایج یک پژوهش سوئدی که روی بیش از 20000 نفر انجام شده بود نشان می‌دهد خانم‌هایی که تغذیه‌ی شان سرشار از مواد غذایی حاوی فیبر است کمتر از خانم‌هایی که فیبر کمتری مصرف می‌کنند در معرض بیماری‌های قلبی عروقی قرار می‌گیرند. در خصوص آقایان نیز باید بگوییم داشتن تغذیه‌ی سرشار از فیبر خطر سکنه‌ی مغزی را کاهش می‌دهد.

نخودفرنگی برای مقابله با رادیکال‌های آزاد

نصف فنجان نخودفرنگی پخته شده 25 درصد نیاز روزانه‌ی ما به منگنز را تامین می‌کند. منگنز یکی از عناصر کلیدی آنزیمی است که به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. متأسفانه کار رادیکال‌های آزاد تخریب و آسیب‌رسانی به سلول‌های بدن است. این رادیکال‌های شوم می‌توانند باعث رشد برخی از سرطان‌ها شده و به غشای سلول‌ها و DNA ما آسیب برسانند. برای همین لازم است تمام تلاش خود را برای مقابله با این رادیکال‌های آزاد انجام دهید.

نخودفرنگی یک ماده غذایی کم کالری و کم چرب و حاوی پروتئین است. در واقع در هر فنجان نخودفرنگی 134 کالری وجود دارد و همانطور که گفتیم سرشار از فیبر می‌باشد. برای همین هم این ماده‌ی غذایی در کاهش وزن بسیار موثر عمل می‌کند.

اگر قصد لاغری دارید سوپ سبزیجات تهیه کرده و داخل آن نخودفرنگی بریزید. در این صورت سوپ‌تان حاوی 9 گرم فیبر و 9 گرم پروتئین می‌شود که جلوی اشتها را گرفته و احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند. توصیه می‌کنیم قبل از صرف غذای اصلی‌تان اول سوپ بخورید. در این صورت حجم زیادی از معده‌تان اشغال می‌شود و دیگر میلی به پرخوری نخواهید داشت.