

## خواص نخود

نخود، کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و محافظ قلب است. علاوه بر این نخود دوست کبد، روده‌ها، پوست سر، چشم‌ها، گردش خون و کلاً تمام ارگان‌های بدن است.



نخود، کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و محافظ قلب است. علاوه بر این نخود دوست کبد، روده‌ها، پوست سر، چشم‌ها، گردش خون و کلاً تمام ارگان‌های بدن است.

### ساختمان نخود

نخود از فیبرها، ویتامین B9، هیدرات کربن، آهن، فسفر، منیزیم، ویتامین B، پتاسیم، زینک (روی)، پروتئین، ویتامین B6، کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی پلی تشکیل شده است. البته باید بدانید که نخود از وجود ترکیبات مغذی دیگری مانند ویتامین E، آب، ویتامین B3، سدیم، ویتامین B2، سلنیوم، اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی مونو، ویتامین C، ید، اسیدهای چرب اشباع شده و ویتامین A نیز بی‌بهره نیست.

از آنجایی که این ماده‌ی غذایی حاوی فیبر است باعث دفع برخی از ترکیبات و مواد سمی از بدن شده و به این ترتیب قند و اسیدهای چرب موجود در خون را کاهش می‌دهد.

### نخود و ویتامین B9 یا همان اسید فولیک

نخود به دلیل دارا بودن ویتامین B9 به ساخت گلبول‌های قرمز و سفید کمک می‌کند و در جلوگیری از کم‌خونی و حفظ سلامت پوست نقش دارد. ویتامین B9 علاوه بر اینکه در تقسیم سلولی و رشد خوب جنین نقش دارد بلکه باعث کاهش خطر ناهنجاری‌های سیستم عصبی مرکزی جنین می‌شود.

نخود با این ترکیب مفیدی که دارد امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و از ابتلا به برخی از سرطان‌ها مانند سرطان خون پیشگیری کرده و با تحریک اسیدهای گوارشی باعث بهبود اشتها می‌شود.

### نخود و کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌های موجود در نخود برای تولید انرژی فوق‌العاده هستند. باید بدانید که حدود 55 تا 60 درصد انرژی روزانه‌ی بدن ما از طریق کربوهیدرات‌ها تامین می‌شود. حتماً می‌دانید که مغز ما برای عملکرد بهتر نیاز به گلوکز دارد که در مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها به وفور وجود دارد. اگر می‌خواهید انرژی‌تان بیشتر شود و یا اینکه مغزتان به این زودی‌ها کم‌نیامد نخود را دریابید.

### نخود و آهن

نخود نیز مانند هر ماده‌ی غذایی سرشار از آهن کمک می‌کند تا اکسیژن لازم از ریه‌ها به سمت ارگان‌های مختلف مانند عضلات، کبد، قلب یا مغز برسد. آهن باعث بهبود عملکرد مغز و بالا بردن قدرت یادگیری می‌شود. این ماده‌ی معدنی مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها را بالا برده و در برابر میکروارگانیسم‌ها از بدن محافظت می‌کند. با داشتن ذخیره‌ی آهن کافی مشکلاتی مانند خستگی و کم‌خونی برای بدن مفهومی نخواهد داشت. تحریک عملکرد سیستم عصبی مرکزی، کنترل دمای بدن و کنترل تیروئید از دیگر وظایف آهن است. علاوه بر این‌ها سلامت پوست، موها و همچنین ناخن‌ها نیز در گرو جذب آهن کافی است.

اگر به هر دلیلی (تغذیه‌ی نامناسب، عادت ماهانه، بارداری یا عمل جراحی) دچار کمبود آهن شده‌اید حتماً نخود مصرف کنید.

### نخود و فسفر

نخود به دلیل دارا بودن فسفر به تشکیل و حفظ استخوان‌ها و دندان‌ها، ترشح شیر، تقسیم سلولی و متابولیسم و یا تشکیل

بافت‌های عضلانی کمک می‌کند. وجود فسفر به شکل فسفولیپید در غشای سلول‌های مغز لازم و ضروری است. این ترکیب باعث ارتباط بیشتر سلول‌ها شده و عملکرد ذهنی و حافظه را بهبود می‌بخشد.

#### نخود و منیزیم

نخود سرشار از منیزیم است که به تقویت عضلات و همچنین انقباض و آرامش آن‌ها کمک می‌کند. وجود منیزیم برای تقویت دندان‌ها و اسکلت بدن و همچنین کنترل فشارخون لازم است. این عنصر مورد نیاز بدن حافظ رگ‌ها است و از تشکیل لخته‌های خونی پیشگیری می‌کند. علاوه بر این‌ها منیزیم باعث افزایش گلبول‌های سفید شده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. به عقیده‌ی متخصصان 60 درصد منیزیم جذب‌شده در استخوان‌ها و دندان‌ها، 28 درصد در ارگان‌ها و عضلات و 12 درصد آن در مایعات بدن قرار دارد.

#### نخود و ویتامین B1

نخود حاوی میزان قابل‌توجهی ویتامین B1 می‌باشد که با سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها به تولید انرژی در بدن کمک می‌کند. ویتامین B1 که تیامین نیز نامیده می‌شود نقش موثری در جذب گلوکز توسط مغز و سیستم عصبی دارد. به طوری که کمبود این ویتامین می‌تواند باعث احساس خستگی، ضعف فعالیت‌های مغزی، افسردگی و غیره شود. توجه داشته باشید که سلامت پوست و همچنین چشم‌ها نیز در گرو داشتن ویتامین B1 کافی است. نخود را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید تا از بروز این قبیل مشکلات جلوگیری شود.

#### نخود و زینک

نخود به دلیل داشتن زینک(روی) در روند تشکیل سلول‌های استخوانی و رشد ارگان‌های تولیدمثل و همچنین بهبود عملکرد پروستات نقش دارد. زینک علاوه بر این خواص آنتی‌اکسیدانی دارد در جذب ویتامین A و سنتز پروتئین‌هایی مانند کلاژن نیز شرکت دارد و در دوره‌ی بارداری به رشد جنین کمک می‌کند. زینک دوست رشد کودکان و نوجوانان نیز محسوب می‌شود و سلامت حس بویایی، چشایی و بینایی را حفظ می‌کند. شما می‌توانید با افزودن نخود به غذاها و سالادهایتان به راحتی مواد مغذی بدن را جذب کنید.

#### نخودنخود و ویتامین B6

ویتامین B6 میزان استروژن و علائم پیش از قاعدگی را کاهش می‌دهد و به کنترل قند خون در دوره‌ی بارداری کمک می‌کند. این ویتامین از تشکیل سنگ کلیه نیز پیشگیری می‌کند. شما با مصرف نخود گام موثری در تامین این ویتامین مورد نیاز بر خواهید داشت.

#### نخود و اسیدهای چرب

میزان مناسب اسیدهای چرب موجود در نخود از آن یک منبع انرژی ساخته‌اند که به تنظیم دمای بدن، حفاظت از ارگان‌های حیاتی مانند قلب، کلیه‌ها و همچنین افزایش میزان جذب ویتامین‌های محلول در چربی (A,D,E,K) کمک می‌کند. چربی‌ها برای تولید برخی از هورمون‌ها و تامین اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست لازم‌اند و باید به طور روزانه دریافت شوند.

#### حرف حساب اینک

حرف حساب اینک هیچ ماده‌ی غذایی را دست کم نگیرید. هر ماده‌ی غذایی طبیعی و سالم را وارد برنامه‌ی غذایی خود بکنید تا در کنار مواد غذایی دیگر تکمیل‌کننده ترکیبات مغذی هم باشند و سلامت بدنتان را بالا ببرند. متأسفانه برخی افراد با خوردن حبوبات و به خصوص نخود نفخ می‌کنند.

نفخ یکی از مشکلات دستگاه گوارش است که با مصرف برخی مواد غذایی نفاخ حاصل می‌شود. برای کاهش این مشکل حبوبات را به یکباره در رژیم غذایی خود وارد نکنید؛ یعنی در یک غذا از چند نوع حبوبات مختلف و به مقدار زیاد استفاده نکنید.

حبوبات را به تدریج و مداوم مصرف کنید. زمانی که حبوبات می‌خورید آب زیادی هم بنوشید زیرا حبوبات سرشار از فیبر هستند.

حبوبات و به خصوص نخود را به خوبی بپزید. خیس کردن نخود بهترین روش برای کاهش حالت نفاخی آن است. زمانی که نخود را یک شب خیس‌اندید مقداری نمک هم به آب آن اضافه کنید و زمانی که می‌خواهید بپزید آب آن را خالی کرده و نخودها را شستشو داده و بپزید. قبل از پخت حبوبات کنسرو شده آن‌ها را به خوبی با آب بشویید.