

برای جلوگیری از پوکی استخوان باقلا بخورید

برلیانت بزرگمهر متخصص تغذیه گفت: مصرف باقلا به علت داشتن کلسیم و فسفر بالا از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند...



برلیانت بزرگمهر متخصص تغذیه گفت: مصرف باقلا به علت داشتن کلسیم و فسفر بالا از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: باقلا حاوی ویتامین‌های A، B، C و املاح معدنی مانند فسفر و آهن است. همچنین باقلا دارای مقدار زیادی آب است که می‌تواند از بی‌بوست پیشگیری کرده و برای سلامت پوست مفید باشد. وی گفت: باقلا یکی از منابع پروتئین و انرژی محسوب می‌شود، اما افراد مبتلا به فائوسم از مصرف این ماده غذایی و حتی بوییدن آن باید خودداری کنند، زیرا بیماری آنها تشدید می‌شود. این متخصص تغذیه اضافه کرد: پروتئین، کلسیم و پتاسیم باقلا بسیار بالاست و مصرف آن از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف آن به کنترل فشار خون بالا کمک کند و همچنین پتاسیم موجود در آن برای سلامت قلب و عروق مفید است.