



## رازهای نهفته حبوبات طلایی برای دیابتی‌ها

حبوبات به ویژه لپه باعث جلوگیری از بالا رفتن میزان قند خون و فشار خون می شوند.

حبوبات به ویژه لپه باعث جلوگیری از بالا رفتن میزان قند خون و فشار خون می شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، لپه دارای مقداری اسید چرب و عناصری مانند فسفر، کلسیم و منیزیم بوده و یکی از بهترین حبوبات برای افراد دیابتی است.

بررسی ها نشان می دهند لپه باعث بهبود عملکرد کلیه ها در بیماران دیابتی می شود و به دلیل آنتی اکسیدان هایی که دارد در کاهش فشار خون نیز بسیار موثر است.

گفتنی است کربوهیدرات و پروتئین موجود در حبوبات باعث می شوند فرد دیابتی مدت زیادی در طول روز احساس سیری کند و به سراغ مواد شیرین نرود. همچنین لپه دارای فیبر بالایی است و می تواند جایگزین خوبی برای نان، برنج باشد، البته هنگام طبخ نباید زیاد اجازه دهید پخته شود زیرا در اثر حرارت بسیاری از مواد مغذی آن از بین می روند.