



خواص شگفت‌انگیز لوبیا سبز؛ از افزایش قدرت باروری تا کاهش افسردگی

برخلاف نامش هیچ شباهتی با لوبیا ندارد، در واقع لوبیا سبز از نظر خاصیت و مواد مغذی موجود بیشتر شبیه به سبزی‌هایی مانند نخودفرنگی است. به صورت کلی لوبیا سرشار از ویتامین‌های A، B، مواد معدنی، آهن، فسفر، کلسیم و پتاسیم است، اما لوبیا علاوه بر آنچه گفته شد منبعی غنی از ویتامین C است.

برخلاف نامش هیچ شباهتی با لوبیا ندارد، در واقع لوبیا سبز از نظر خاصیت و مواد مغذی موجود بیشتر شبیه به سبزی‌هایی مانند نخودفرنگی است. به صورت کلی لوبیا سرشار از ویتامین‌های A، B، مواد معدنی، آهن، فسفر، کلسیم و پتاسیم است، اما لوبیا علاوه بر آنچه گفته شد منبعی غنی از ویتامین C است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامانه، همه این عوامل در کنار طعم و مزه خوب لوبیا سبز آن را به یک ماده غذایی لذیذ بدل کرده است، گزارش زیر شما را تشویق می‌کند تا بیش‌ازپیش به خوردن لوبیا سبز تشویق شوید:

کاهش احتمال ابتلا به سرطان

لوبیا سبز حاوی مقدار قابل‌توجهی کلروفیل است که می‌تواند اثرات سرطان‌زا ناشی از کباب کردن یا سرخ کردن گوشت در دمای بالا را دفع کند. بنابراین اگر دوست دارید غذای خود را کاملاً برشته شد مصرف کنید در کنار آن از انواع سبزی‌ها به‌خصوص لوبیا سبز استفاده کنید تا اثرات سرطان‌زا غذایان حذف شود.

افزایش قدرت باروری

مصرف مواد غذایی با آهن بالا برای زنانی که در دوست دارند مادر شوند ضروری است. به همین منظور می‌توان سبزی‌هایی از قبیل اسفناج، لوبیا، کدوتنبلی و لوبیا سبز که قدرت باروری را هم بیشتر می‌کنند استفاده کرد. از طرف دیگر لوبیا سبز سرشار از فولیک اسید است، ماده‌ای که برای سلامت جنین در طول دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد.

کاهش احتمال افسردگی

تأمین فولیک اسید مورد نیاز بدن در کاهش ابتلا به افسردگی اهمیت ویژه‌ای دارد. مصرف مقدار مشخصی فولیک اسید از افزایش هموسیستئین در بدن جلوگیری می‌کند، ماده‌ای شیمیایی که در صورت افزایش مانع رسیدن خون و مواد غذایی به مغز می‌شود. کنترل میزان هموسیستئین نقش مهمی در بهتر شدن حال خلق‌وخو انسان و تنظیم خواب اشتها و بازی می‌کند.

قوی‌تر شدن استخوان‌ها

پایین بودن میزان ویتامین K در بدن موجب افزایش احتمال شکستگی استخوان‌ها می‌شود. دریافت مقادیر مشخصی از این نوع ویتامین استحکام و سلامت استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. زیرا ویتامین K موجب می‌شود بدن کلسیم بیشتری جذب کند و از اینکه کلسیم با ادرار خارج شود جلوگیری می‌کند.