

نخود، سدی در برابر تومورهای سرطانی



نخود پروتئین و فیبر دارد اما یک ویژگی دیگری هم دارد که می‌تواند آن را از میوه‌ها و سبزی‌ها متمایز کند.

نخود پروتئین و فیبر دارد اما یک ویژگی دیگری هم دارد که می‌تواند آن را از میوه‌ها و سبزی‌ها متمایز کند.

به گزارش سلامانه به نقل از سایت «مدیکال نیوز تودی»، در نخود ماده‌ای معدنی به نام سلنیوم وجود دارد که در اغلب میوه‌ها و سبزی‌ها یافت نمی‌شود. سلنیوم روی کارکرد آنزیم کبد اثر می‌گذارد؛ ضمن اینکه، جلوی التهاب و سرعت رشد تومور را می‌گیرد. ساپونین موجود در نخود هم مانع از گسترش سلول‌های سرطانی در بدن می‌شود.

هم‌چنین در یک فنجان نخود، 269 کالری، 45 گرم کربوهیدرات، 15 گرم پروتئین، 13 گرم فیبر و 4 گرم چربی وجود دارد ولی میزان کلسترول آن صفر است.

پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین ب 6 آن نیز زیاد است.