

فواید لوبیا سبز برای سلامتی



دکتر فرهاد رجب پور صنعتی مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت در گفتگو با روابط عمومی بنیاد دیابت گفت: یک فنجان لوبیا سبز (حدود 100 گرم) شامل 31 کالری، 7 گرم کربوهیدرات، 3 گرم فیبر، 3 گرم قند، 2 گرم پروتئین و بدون چربی می باشد. لوبیا سبز منبع غنی ویتامین C، A و K می باشد. لوبیا سبز همچنین شامل فولات تیامین، ریبوفلاوین و آهن می باشد.

دکتر فرهاد رجب پور صنعتی مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت در گفتگو با روابط عمومی بنیاد دیابت گفت: یک فنجان لوبیا سبز (حدود 100 گرم) شامل 31 کالری، 7 گرم کربوهیدرات، 3 گرم فیبر، 3 گرم قند، 2 گرم پروتئین و بدون چربی می باشد. لوبیا سبز منبع غنی ویتامین C، A و K می باشد. لوبیا سبز همچنین شامل فولات تیامین، ریبوفلاوین و آهن می باشد.

مدت هاست ثابت شده است که مصرف میوه و سبزیجات فواید بسیاری برای سلامتی دارد. مصرف لوبیا سبز منجر به کاهش خطر ابتلا به چاقی، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی شده و باعث افزایش انرژی و کاهش وزن می شود.

لوبیا سبز شامل مقادیر زیادی کلروفیل است که این ماده اثر سرطان زایی موادی که پس از کباب کردن گوشت در دمای بالا ایجاد می شوند را خنثی می کند. در نتیجه توصیه می شود که گوشت کباب شده با لوبیا سبز مصرف شود. در خانم های سنین باروری مصرف سبزیجات حاوی آهن مانند اسفناج، لوبیا سبز و ... منجر به افزایش باروری آن ها می شود. همچنین خانم های حامله باید مقادیر کافی اسید فولیک استفاده کنند تا نوزاد آن ها به نقایص مختلف سیستم عصبی دچار نشود زیرا کمبود اسید فولیک می تواند منجر به اختلال در تکامل سیستم عصبی جنین شود.

مصرف یک فنجان لوبیا سبز در روز 10 درصد اسید فولیک و 6 درصد آهن مورد نیاز روزانه را تامین می کند. مصرف مقادیر کافی اسید فولیک همچنین منجر به کاهش ابتلا به افسردگی می شد. مصرف اسید فولیک مانع از تجمع ترکیبی تحت عنوان هموسیستئین می شود. تجمع هموسیستئین در بدن مانع از رسیدن خون و مواد غذایی به مغز می شود. همچنین تجمع هموسیستئین در بدن منجر به اختلال در تولید هورمون های سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین می شود. این هورمون ها در تنظیم خلق و خو، خواب و اشتها نقش کلیدی ایفا می کنند.

کمبود ویتامین K منجر به افزایش شکستگی های استخوانی می شود. مصرف کافی ویتامین K منجر به افزایش استحکام استخوان ها شده و جذب کلسیم را افزایش می دهد و دفع ادراری کلسیم را کاهش می دهد. 100 گرم لوبیا سبز حاوی 4/14 میکرو گرم ویتامین K (تقریباً 20 درصد نیاز روزانه) و 4 درصد کلسیم می باشد. نکته مهم و قابل توجه این است که مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در قالب میوه و سبزیجات است که اثر بخشی کافی دارد و مصرف ویتامین ها و مواد معدنی به تنهایی اثرات مورد انتظار را بر روی سلامتی نخواهد داشت.

در صورتی که از داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین استفاده می کنید از مصرف بیش از اندازه غذاهایی که حاوی ویتامین K هستند مانند لوبیا سبز خودداری کنید.

لوبیا سبز به صورت تازه، یخ زده و کنسرو شده در دسترس می باشد. در موارد کنسرو شده باید قبل از مصرف محتویات آن کاملاً شسته شود تا نمک آن کاهش یابد. لوبیا سبز تازه باید رنگ سبز روشن داشته باشد و می توان برای حفظ تازگی لوبیا سبز را داخل کیسه های پلاستیکی در فریزر نگه داری نمود. لوبیا سبز را می توان تازه و همراه سالاد مصرف نمود.