

خواص اعجاز انگیز لوبیای سیاه برای سلامت بدن

لوبیای سیاه از جمله دانه های خوراکی سرشار از مواد مغذی به خصوص پروتئین و فیبر بالا است.



لوبیای سیاه از جمله دانه های خوراکی سرشار از مواد مغذی به خصوص پروتئین و فیبر بالا است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، لوبیای سیاه علاوه بر پروتئین و فیبر بالا، دارای ویتامین های فراوان و مواد معدنی ضروری برای بدن است. یک دوم فنجان از لوبیای سیاه پخته شده حاوی ۳۱۲ کالری، ۸ گرم پروتئین، ۰.۵ گرم چربی، ۲۰ گرم کربوهیدرات و ۸ گرم فیبر است. مصرف یک دوم فنجان لوبیای سیاه می تواند ۱۰ درصد از آهن روزانه موردنیاز، ۱۴ درصد از تیامین، ۳۲ درصد از فولات، ۵۱ درصد از منیزیم، ۱۲ درصد از فسفر، ۹ درصد از پتاسیم، ۶ درصد از روی، ۹ درصد از مس و ۱۹ درصد از منگنز روزانه مورد نیاز بدن را تامین کند. لوبیای سیاه، همچنین دارای موادی مانند ساپونین ها، آنتوسیانین ها، کمپفرول و کوئرستین است که همگی خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی دارند.

به طور خلاصه برخی از فواید لوبیای سیاه بر سلامت بدن به شرح زیر می باشند:

استخوان های سالم

آهن، فسفر، کلسیم، منیزیم، منگنز، مس و روی موجود در لوبیای سیاه می تواند به ساختن و سالم نگه داشتن استخوان های بدن کمک شایانی کند.

کلسیم و فسفر در ساختار استخوان به شدت ضروری و مهم هستند و آهن و روی در تقویت و الاستیته استخوان ها و غضروف ها نقش مهمی را ایفا می کنند. ۹۹٪ از ذخیره کلسیم بدن و ۸۰٪ از فسفر آن در استخوان ها ذخیره می شوند که ضرورت وجود این مواد معدنی در رژیم غذایی را بیش از پیش برایمان مشخص می کنند.

فشار خون پایین

پایین نگه داشتن مقدار سدیم خون برای پایین آوردن فشار خون ضروری است. لوبیای سیاه به طور طبیعی حاوی مقادیر کمی از سدیم و حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم بالا است که همگی می توانند فشار خون را پایین بیاورند.

درمان دیابت

مطالعات نشان می دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که از رژیم های غذایی سرشار از فیبر تغذیه می کنند، سطح گلوکز خون کمتری دارند و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف این رژیم سطح انسولین، چربی و قند خون کنترل شده تری دارند. لوبیای سیاه با ۱۵ گرم فیبر در هر فنجان لوبیای پخته شده، می تواند غذای مناسبی برای افراد دیابتی باشد.

جلوگیری از بیماری های قلبی

فیبر، پتاسیم، فولات، ویتامین B6 و مواد آنتی اکسیدان بالا و عدم وجود کلسترول در لوبیای سیاه، این گیاه را تبدیل به ماده غذایی مفید برای بیماران قلبی کرده است. فیبر موجود در لوبیای سیاه می تواند کلسترول خون را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کم کند. ویتامین B6 و فولات از تشکیل ترکیبی به نام هوموسیستئین جلوگیری می کنند. هوموسیستئین اگر در بدن تجمع یابد می تواند رگ های خونی را تخریب کند و مشکلات قلبی ایجاد کند.

جلوگیری از سرطان

سلنیوم ماده معدنی است که در لوبیای سیاه موجود است. سلنیوم در عملکرد آنزیم های کبدی نقش زیادی بازی کرده و به خنثی کردن ترکیبات سرطان زا در بدن کمک می کند. علاوه بر این، سلنیوم از التهاب جلوگیری می کند و روند رشد تومورها را کند می نماید.

سپونین ها از دیگر ترکیبات موجود در لوبیای سیاه هستند که از به وجود آمدن سلول های سرطانی و پخش شدن آن در سراسر بدن جلوگیری می کند.

همچنین، لوبیای سیاه به دلیل محتوای فیبری بالا، می تواند به آسانی هضم شود و گوارش را ساده کند.