



## "خوراک لوبیا" درمانی موثر برای دستگاه قلبی عروقی است

لوبیا مانند گیاهان هم خانواده خود وسیله درمانی موثری برای دستگاه قلبی عروقی است...

لوبیا مانند گیاهان هم خانواده خود وسیله درمانی موثری برای دستگاه قلبی عروقی است. زمانی که لوبیای خشک پس از پخته شدن خورده می شود تمام قسمت های آن جذب بدن نمی شود و قسمت جذب نشده در داخل روده بزرگ باقی می ماند. دکتر مجید محسنی، در گفت و گو با ایسنا، گفت: باکتری های درون روده به همراه این مواد جذب نشده لوبیا مقداری مواد شیمیایی مخصوص تولید می کنند که جذب بدن شده و باعث کاهش کلسترول خون از نوع LDL می شود، به همین دلیل لوبیا برای قلب مفید است. وی تصریح کرد: به علت فعل و انفعالاتی که به صورت تخمیر در روده انجام می شود مقدار زیادی عوامل کنترل کننده سرطان تولید می شود. همچنین مصرف آن میزان فشار خون را به میزان 5 تا 6 درصد کاهش می دهد.