

## حبوبات بخورید



حبوبات یا بنشن از جمله گیاهان پروتئینی هستند که مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین‌های گروه B دارند.

حبوبات یا بنشن از جمله گیاهان پروتئینی هستند که مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین‌های گروه B دارند.

در هرم راهنمای غذایی، حبوبات جزو گروه گوشت محسوب می‌شوند، چراکه حبوبات از نظر پروتئین غنی بوده، ارزش پروتئین آنها نسبت به گوشت کمتر است و این کمی ارزش به علت فقدان اسیدهای آمینه گوگرددار (میتونین و سیستئین) در این مواد خوراکی است.

حبوبات در مقایسه با غلات، دارای پروتئینی بین 18 تا 50 درصد است، در حالی که غلات تنها 10 تا 15 درصد پروتئین دارند. پروتئین‌های حبوبات معمولاً از نظر لیزین غنی بوده و بهترین منابع گیاهی برای تکمیل غلات هستند. مقدار اضافه لیزین حبوبات، کمبود لیزین غلات را جبران کرده و مقدار اضافی میتونین غلات، کمبود حبوبات را از نظر این عنصر تامین می‌کند.

بر این اساس لازم است حبوبات را همراه با غلات مصرف کنید. مصرف حبوبات به دلیل داشتن فیبر زیاد و اشغال حجم زیادی از معده، احساس سیری زودرس ایجاد کرده و به دلیل آن که قند موجود در آن بتدریج آزاد می‌شود، ما را دیرتر گرسنه می‌کند. در مقایسه با حبوبات قند موجود در مواد غذایی نظیر نان‌های سفید فانتزی، لواش، سیب‌زمینی، برنج و شکر که به سرعت جذب شده و انرژی موجود در آنها به سرعت آزاد می‌شود، ما را زودتر گرسنه کرده و منجر به چاقی و افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند. تحقیقات نشان داده افرادی که 2 بار یا بیشتر در هفته حبوبات خصوصاً نخود و لوبیا مصرف کنند، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، پروستات، بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت نوع 2 در آنها کمتر می‌شود.

همچنین حبوبات مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها زیاد کرده و فعالیت روزانه و حافظه را افزایش می‌دهد. حبوبات به دلیل دارا بودن کلسیم به پوکی استخوان بویژه در دوران یائسگی زنان و دوران رشد کودکان بسیار مفید بوده و به دلیل داشتن منیزیم و پتاسیم در تعدیل فشار خون و رفع بی‌خوابی‌های شبانه بسیار توصیه می‌شود.

آهن موجود در حبوبات به مقدار زیاد از بروز کم‌خونی جلوگیری کرده و ویتامین‌های گروه B آن نیز که نسبت به تمام مواد مغذی موجود در آن ارجحیت دارند، در رفع افسردگی و اختلالات عصبی و بلوغ گویچه‌های قرمز خون موثر است. حبوبات به دلیل مواد فیبری در رفع یبوست، بواسیر و کاهش کلسترول خون نیز بسیار توصیه می‌شود.

### نقطه ضعف حبوبات

بزرگ‌ترین نقطه ضعف حبوبات در تغذیه انسان این است که باعث نفخ می‌شود. حبوبات به دلیل وجود مقدار زیادی قندهای غیرقابل جذب هنگام مصرف می‌توانند اختلالات گوارشی بویژه نفخ شکم ایجاد کنند. این قندها در روده کوچک هضم نمی‌شوند زیرا آنزیم مناسب آنها در بدن وجود ندارد. بنابراین آنها هضم نشده وارد روده بزرگ می‌شوند جایی که باکتری‌های تخمیرکننده باعث تولید گاز می‌شوند که بعضاً موجب عوارضی مانند اسهال، دل‌درد و نفخ می‌شود.

### توصیه

حبوبات خشک در صورتی که زیاد کهنه باشند، به دلیل جمع شدن مواد غیرقابل جذب، هضم آنها بسیار مشکل خواهد بود و مقدار زیادی از مواد مغذی آن کاسته می‌شود. بنابراین بهتر است حبوبات را در بسته‌بندی‌های بهداشتی و تاریخ‌دار تهیه کنید.

فاخره بهبهانی

جام‌جم