

خواص شگفت انگیز نخود و لوبیای سیاه برای «سلامت قلب»

21 تیر 1404

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که نخود می‌تواند برای سلامت قلب فواید چشمگیری داشته باشد.

متخصصان در این مطالعه دریافتند که نخود در کاهش قابل‌توجه کلسترول و التهاب در افراد مبتلا به پیش‌دیابت نقش کلیدی دارد. پزشکان در عین حال می‌گویند برای شناخت گسترده‌تر فواید نخود به‌ویژه در افرادی که به پیش‌دیابت مبتلا نیستند به تحقیقات بیشتری نیاز است.

در این مطالعه تنها ۷۲ نفر شرکت داشتند و مدت‌زمان آن هم فقط ۱۲ هفته بود. از طرفی نتایج به‌دست آمده مشابه نتایج مصرف برنج بود. با وجود این، با یافته‌های دیگر پژوهش‌ها که نخود را یکی از مواد غذایی مفید برای سلامت قلب معرفی می‌کرد، مطابقت دارد.

فیبر بالای موجود در نخود، به‌ویژه فیبر محلول، با کلسترول در دستگاه گوارش پیوند برقرار و به دفع آن از بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، فیبر نخود موجب تقویت باکتری‌های مفید روده و تنظیم حرکات روده می‌شود، در حالی که شاخص گلیسمی پایین نخود هم می‌تواند به بهبود سطح قند خون کمک کند.

حبوبات به‌طور کلی می‌توانند اثر سرکوب‌کننده اشتها مشابه داروهایی مانند اوزمپیک و ویگووی را تقلید کنند و با افزایش حس سیری و کاهش پرخوری، در کاهش وزن موثر باشند.

یک پیمانه نخود بیش از ۱۲.۵ گرم فیبر و نزدیک به ۱۵ گرم پروتئین گیاهی فراهم می‌کند در حالی که کمتر از ۲۷۰ کالری دارد. نخود همچنین منبعی غنی از آهن، پتاسیم و منیزیم است؛ مواد مغذی حیاتی که به سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

مطالعه جدید در عین حال نشان داد که لوبیای سیاه نیز اثر مشابهی بر سلامت قلب دارد.

یک پیمانه لوبیای سیاه پخته شده حدود ۱۵ گرم پروتئین و ۱۵ گرم فیبر دارد و کالری آن کمتر از ۲۳۰ است. لوبیای سیاه همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها به‌ویژه آنتوسیانین‌ها است که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند و ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند بیماری قلبی و سرطان را کاهش دهند.

علاوه بر این، لوبیای سیاه حاوی مواد مغذی کلیدی مانند فولات، آهن، منیزیم و پتاسیم است که بر عملکرد مغز و حفظ فشار خون سالم اثر مثبت می‌گذارد.

به گزارش نیویورک‌پست، مدی گالیوان، کارشناس تغذیه که در این مطالعه مشارکت نداشته اضافه کرد: فیبر محلول موجود در این حبوبات به کاهش کلسترول کمک می‌کند زیرا میزان جذب آن در خون را

کاهش می‌دهد. وقتی لوبیا و نخود به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از گیاهان مصرف شوند، می‌توانند به سلامت میکروبیوم روده هم کمک کنند.