

فواید حبوبات در رژیم غذایی

25 اسفند 1403

حبوبات یکی از بهترین منابع غذایی پروتئین می باشند و بعد از پروتئین حیوانی ، ارزش غذایی بالایی دارند. از طرفی منبعی ارزان تر از پروتئین محسوب می شوند و می توانند برای کسانی که توانایی خرید گوشت ندارند، جایگزین مناسبی باشند . البته همه افراد جهان با هر نوع تغذیه باید حبوبات را در رژیم غذایی خود دخیل کنند.

افرادی که می خواهند پروتئین حیوانی را به طور کامل حذف کنند یا در مصرف گوشت و گیاه تعادل ایجاد کنند، حتماً باید حبوبات را به رژیم غذایی خود اضافه نمایند . کیفیت پروتئین به دست آمده از حبوبات کمتر از گوشت می باشد . میزان آمینو اسید موجود در حبوبات نیز کمتر است.

البته اگر میزان حبوبات مصرفی متنوع باشد ، آمینو اسید کامل تری به بدن فرد می رسد . فرهنگ های مختلف در سراسر جهان در مصرف حبوبات روش خود را دارند و هر کدام به نوعی حبوبات را در رژیم غذایی شان ذخیره می کنند، مثلاً بعضی از آنها لوبیا، نخود، عدس، برنج و غیره استفاده می کنند.

تمام انواع حبوبات ارزش غذایی بالایی دارند که در بین آن ها لوبیا پروتئین ، فولیک اسید و فیبر بالاتری دارد . زمانی که حبوبات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، ممکن است که با کمی نفخ و یا مشکل در گوارش مواجه شوید که می توانید با پختن حبوبات این اثر ها را کاهش دهید . البته در بین سایر حبوبات، هضم لوبیا راحت تر است.

فواید حبوبات در رژیم غذایی

پروتئین

حبوبات سرشار از آمینو اسید هستند . آمینو اسید یک ماده مغذی برای ساخت پروتئین است و باعث رشد موها، زیبایی پوست و ناخن ها می گردد و همچنین انرژی لازم فرد را تامین خواهد کرد . واکنش های متابولیسمی را بهبود می بخشد و به طور کلی سلامت هورمون ها و سیستم ایمنی را نیز افزایش خواهد داد.



فیبر

فیبر یک کربوهیدرات غیر قابل هضم است که احساس سیری به فرد می دهد ، به گوارش او کمک می کند ، باعث می شود که مواد اضافی از بدن او خارج شوند ، قند خون را تنظیم می کند و همچنین کلسترول را پایین تر می آورد . فیبر موجود در حبوبات برای افرادی که مبتلا به دیابت ، هایپوگلیسمی یا مقاوم به انسولین هستند، بسیار مناسب می باشد.

فولات یا فولیک اسید

یکی از مهم ترین مواد مغذی برای تقسیم طبیعی سلول ها در دوران بارداری ، شیردهی، فولیک اسید یا همان ویتامین b9 می باشد که نقشی بسیار موثر در رشد نوزاد دارد افراد جوان نیز باید به اندازه کافی این ویتامین را به بدن برسانند تا بتوانند متابولیسم مناسب داشته باشند ، انرژی زیادی به دست بیاورند و تولید سلول های قرمز خون افزایش پیدا کند. فولیک اسید در کاهش حملات قلبی ، سکته و بیماری های عروقی موثر است.

آهن

آهن نیز یکی دیگر از اجزای معدنی ضروری است که اکسیژن را به سلول های خونی از ریه به دیگر قسمت های بدن می رساند و به افزایش سطح انرژی و استقامت بدن کمک خواهد کرد.

تیامین یا ویتامین ب 1

تیامین یا ویتامین ب 1 نقش فعالی در متابولیسم کربوهیدرات دارد و آن را به انرژی قابل مصرف تبدیل می کند . این ویتامین همچنین می تواند عملکرد عصبی فرد را بهبود بخشد و کتون ها را به کوآنزیم مورد نیاز برای متابولیسم سلولی تبدیل نماید.

منگنز

منگنز نیز مسئول تولید و نگهداری از هورمون های جنسی ، تنظیم قند خون ، عملکرد عصبی و مغزی، تنظیم کلسیم و جذب آن می باشد و همچنین در متابولیسم کربوهیدرات نیز تأثیرگذار است و نقش مهمی

را در سلامت غضروف و استخوان برعهده دارد.

منیزیم

منیزیم مسئول افزایش سلامت قلبی عروقی ، بهبود فعالیت عضلانی و ریلکسیشن ، تولید انرژی و استخوان های سالم می باشد.

آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان موجود در حبوبات برای مبارزه با رادیکال های آزاد همراه با پیری ، سرطان ، دیابت و بیماری های قلبی عروقی مناسب است.