# نقش لوبیا و سویا در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی

10 تیر 1404

متخصصان تغذیه می‌گویند در یک مطالعه جدید، هم لوبیا و هم سویا در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی نویدبخش بوده‌اند.

این بررسی علمی در مورد رژیم غذایی و بیماری کبد نشان می‌دهد که حبوباتی مانند عدس، نخود، سویا و نخود فرنگی نه تنها خوردنی‌هایی با ارزش غذایی بالا هستند، بلکه حاوی نشاسته مقاوم نیز هستند که به بهبود سلامت روده کمک می‌کنند.

مصرف حبوبات حتی ممکن است به کاهش قند خون و تری گلیسیرید در افراد چاق کمک کند. علاوه بر این، یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که رژیم‌های غذایی غنی از حبوبات به طور خاص به کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) کمک می‌کنند.

چند مطالعه نیز نشان داده‌اند که خوردن سویا (چه جایگزین یک وعده گوشت یا ماهی شود یا خیر) ممکن است به محافظت از کبد کمک کند، اگرچه شواهد در این زمینه متناقض است.

به گزارش «هلث لاین»، به احتمال زیاد، این تاثیر مفید به این دلیل است که سویا حاوی مقدار زیادی پروتئین β-کونگلیسینین است که به دلیل توانایی آن در کمک به کاهش سطح تری گلیسیرید و احتمالاً محافظت در برابر تجمع چربی احشایی، شناخته شده است.

علاوه بر این، توفو یک غذای کم چرب است که به عنوان منبع خوبی از پروتئین عمل می‌کند و اگر سعی در محدود کردن مصرف چربی خود دارید، آن را به یک انتخاب ایده‌آل تبدیل می‌کند.