

# همه فایده های لوبیا سبز

10 آبان 1401

لوبیا سبز یکی از سبزی های سرشار از آب، ویتامین ها و املاح است که به عنوان منبع پروتئین نیز شناخته می شود و مقدار چربی و کربوهیدرات در لوبیا سبز در مقایسه با سایر سبزی ها بسیار کم است.

**فواید عادت به خوردن لوبیا سبز عبارتند از:**

## بهبود عملکرد گوارش

**لوبیا سبز** به دلیل فیبر فراوان در بهبود عملکرد گوارش بسیار موثر است و خطر ابتلا به سرطان کولون را نیز کاهش می دهد.

فیبر به طور طبیعی اشتها را تنظیم می کند و موجب افزایش احساس سیری می شود. سیرکنندگی و کالری پایین لوبیا سبز باعث شده تا این سبزی خوراکی ایده آلی برای حفظ تناسب اندام و کاهش وزن باشد.

## مفید برای مبتلایان به دیابت و کلسترول بالا

مطالعات نشان می دهد لوبیا سبز به تنظیم قند خون کمک می کند. لوبیا سبز شاخص گلیسمی پایینی دارد و برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ توصیه می شود. وجود ترکیبات طبیعی مانند استیگماسترول در لوبیا سبز نیز باعث شده تا در کاهش کلسترول خون موثر باشد.

## کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی و سرطان

لوبیا سبز منبع غنی از ویتامین ها و املاح است. ویتامین C با میکروبها و عفونت ها مقابله می کند، ویتامین E موجود مانع از بروز التهابات می شود، مس موجود در تقویت ایمنی بدن نقش دارد و پتاسیم نیز در حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی موثر است.

این ترکیبات مفید در کنار فیبر زمینه خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. لوبیا سبز همچنین مقدار زیادی فلاونوئید مانند کوئرستین و میریستین دارد که عامل رنگ سبز این گیاه است و نقش مقابله ای با سلول های سرطانی و پیشرفت تومورها دارد.

## مقابله با بیماری های مزمن

پتاسیم موجود در لوبیا سبز نقش اساسی در جریان خون دارد و از همین رو مصرف لوبیا سبز می تواند در مقابله با بیماری آرتروز موثر باشد. مصرف لوبیا سبز در پیشگیری از بیماری های مزمن نقش دارد، زیرا سرشار از آهن، منگنز، منیزیوم و روی است که این ترکیبات موجب تقویت انرژی و ایمنی بدن می شوند.

## مفید برای خانم های باردار

لوبیا سبز منبع غنی از ویتامین ۹ B است که برای رشد سیستم عصبی جنین ضروری می باشد و توصیه می شود زنان باردار لوبیا سبز را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند.