

همه خواص آرد نخودچی

10 اسفند 1401

استفاده از آرد نخود یا آرد نخودچی به جای آرد گندم تصفیه شده، ارزش غذای قابل توجهی را به غذاهای حاصل از آن اضافه می‌کند، زیرا آرد نخود حاوی پروتئین، فیبر و ویتامین‌های بیشتری نسبت به آرد سفید است. علاوه، این نوع آرد سرشار از مواد معدنی است که برای استخوان‌ها و دندان‌ها، سیستم ایمنی قوی و عملکرد طبیعی عضلات و اعصاب ضروری هستند.

ارتقا سلامت قلب

مجموعه‌ای از ۱۰ آزمایش بالینی تصادفی شامل ۲۶۸ شرکت کننده نشان داده است که گنجاندن یک رژیم غذایی غنی از حبوبات می‌تواند به کاهش کلسترول کل و کلسترول بد کمک کند. این امر نشان می‌دهد که حبوبات انتخاب خوبی برای رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب به شمار می‌روند. به عنوان مثال، رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل حبوبات است و شواهد قابل توجهی در مورد فواید این رژیم غذایی وجود دارد.

کنترل قند خون

غذاهایی که با آرد نخود تهیه می‌شوند، می‌توانند برای افراد دیابتی مفید باشند، زیرا فیبر موجود در آن‌ها به کاهش جذب قندهای رژیم غذایی کمک می‌کند.

پشتبانی از باکتری‌های سالم

آرد نخود و نخود حاوی نشاسته مقاوم هستند، که منبع غذایی برای باکتری‌های مفیدی است که در روده بزرگ زندگی می‌کنند. این باکتری‌ها از بدن در برابر بیماری‌های متابولیکی مانند چاقی، [سرطان روده بزرگ](#) و دیابت محافظت می‌کنند.

جلوگیری از نقص لوله عصبی

آرد نخودچی غنی از نوعی ویتامین B به نام فولات (اسید فولیک) است. زنانی که باردار هستند یا ممکن است باردار شوند باید مقدار زیادی فولات مصرف کنند، زیرا این ویتامین به شما کمک می‌کند از نقایص مادرزادی لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا (نوعی بیماری مادرزادی است که در اثر آن ستون فقرات جنین به درستی توسعه پیدا نمی‌کند) جلوگیری کنید.

کمک به القای حس سیری

ترکیب پروتئین و فیبر به این معنی است که غذاهایی که با آرد نخود تهیه می‌شوند گزینه‌های خوبی برای افرادی هستند که می‌خواهند وزن کم کنند. این مواد غذایی شما را مدت زمان بیشتری سیر نگه می‌دارند و به شما کمک می‌کنند بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی نداشته باشید، بنابراین احتمال مصرف میان وعده را کمتر می‌کند.

گیاهی و فاقد گلوتن

از آنجایی که این کوکی‌ها فاقد تخم مرغ هستند، می‌توانند گزینه مناسبی برای گیاهخواران باشند. اگرچه دستور اصلی شیرینی نخودچی حاوی کره است، اما می‌توانید آن را با روغن گیاهی جایگزین کنید. از آنجایی که در دستور تهیه این شیرینی از آرد سفید استفاده نشده است، [شیرینی نخودچی](#) کاملاً بدون گلوتن است.

حساسیت‌ها

اگر به نخود حساسیت دارید، باید از مصرف آرد نخود خودداری کنید. حساسیت به نخود غالباً در افرادی که به سویا، نخود فرنگی، عدس یا فندق نیز حساسیت دارند، اتفاق می‌افتد. اگر به هر یک از این غذاها حساسیت دارید یا پس از مصرف نخود علائم واکنش آلرژیک را تجربه می‌کنید، شرایط خود را با پزشک در میان بگذارید تا مشخص شود چه چیزی برای شما بی‌خطر است.

عوارض جانبی

آکریل آمید یک ترکیب شیمیایی است که پس از پختن در حرارت زیاد می‌تواند در انواع خاصی از مواد غذایی تشکیل شود. مطالعات انجام شده روی حیوانات نشان می‌دهد که آکریل آمید ممکن است سرطان‌زا باشد، با این وجود سازمان‌های بزرگی مانند انجمن سرطان آمریکا [FDA] سازمان بهداشت جهانی و سازمان ایمنی مواد غذایی اروپا نیاز به تحقیقات بیشتر را تشخیص دادند. مطالعات محدود انجام شده بر روی انسان نشان می‌دهد که آکریل آمید باعث ایجاد شایع‌ترین انواع سرطان‌ها نخواهد شد. در حالی که غذاهای نشاسته‌ای تهیه شده با آرد نخود ممکن است حاوی آکریل آمید باشند، مطالعه‌ای که در سال 2017 منتشر شد نشان داد که آرد نخود نسبت به سایر آردها آکریل آمید کمتری تولید می‌کند.