

باقالی، سم زدایی و تضمین کننده سلامت قلب

لوبیای شاخه‌ای یا باقالی یکی از گیاهان محبوب در میان آسیا نشین‌ها است که بسیار در مصارف غذای مورد استفاده قرار می‌گیرد. دانه‌های این گیاه به صورت نارس چیده و به شکل آب پز یا به طور کامل پخته می‌شود. این گیاه در سیزده به درها و همچنین شبهای سرد زمستان به همراه لبو به صورت داغ پخته و به فروش می‌رسد. سبزی پلو با ماهی به همراه باقالی پخته می‌شود که از دسته محبوب ترین غذاهای ایرانی‌هاست.

ارزش غذایی و خواص باقالی

باقلا یا باقالی دارای ارزش غذایی بسیار بالا در سفره غذایی ایرانیان است. این گیاه با دارا بودن **ویتامین‌های** مختلف و مواد مغذی در تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن مؤثر است. پروتئین که از مهمترین مواد برای بدن انسان است، در دانه‌های باقالی بسیار موجود است. این دانه‌ها دارای ۱۷ گرم پروتئین و ۹ آمینواسید ضروری برای بدن می‌باشد. باقالی حاوی مقدار زیادی مس می‌باشد که از ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، باقالی با دارا بودن ویتامین‌های زیادی از جمله ویتامین‌های A و C می‌تواند هم برای پوست و هم برای بینایی مفید واقع شود. برای از بین بردن لکه‌های پوستی، تهیه ماسک باقالی استفاده می‌شود. درمان رماتیسم، سیاتیک، کاهش پارکینسون، پیشگیری از تولد نوزاد ناقص، کاهش فشار خون بالا، کاهش ابتلاء به دیابت، کاهش وزن، درمان یبوست و بهبود مشکلات گوارشی، افزایش سرعت هضم، درمان ورم پروستات و لطافت پوست در استفاده از باقالی توصیه می‌شود.

باقالی، سم زدایی و تضمین کننده سلامت قلب

افزایش کلسترول خون در افراد خصوصاً افراد با سن‌های بالا هشدار برای ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی است. برای پیشگیری از این مشکل پیشنهاد می‌شود که مواد فیبر دار در رژیم غذایی افراد گنجانده شود. باقالی یکی از دسته مواد غذایی است که دارای فیبر بسیار بالا بوده و می‌تواند با کاهش سطح کلسترول خون افراد به **سلامت قلب** آنها کمک کند. این باقالی دارای چربی‌های مفید بوده که حاوی

امگا ۳ می‌باشد و کلسترول افراد را کاهش می‌دهد. همچنین این دانه‌های گیاهی به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، به سم زدایی بدن و کاهش ابتلای فرد به **سرطان‌ها** می‌انجامند. پیری زود رس نیز عاملی است که با مصرف باقالی برای پیشگیری از آن می‌توان اقدام کرد.



باقالی، تقویت کننده عضلات و استحکام کننده استخوان‌ها

وجود پروتئین‌ها و آمینواسیدها در بدن انسان موجب می‌شود که با افزایش توده عضلانی و وزن بدون چربی در بدن انسان، عضلات فرد مقاوم‌تر شود. با وجود آنکه بسیاری مصرف سویا را در دریافت پروتئین بدن لازم و واجب می‌دانند اما باید توجه داشت که مصرف مقدار خیلی اندک از دانه‌های باقالی می‌تواند مؤثرتر از مصرف سویا در پروتئین سازی بدن عمل کند. در واقع میزان پروتئین موجود در باقالی ۸۰ درصد بیشتر از سویا می‌باشد و انرژی زیادی را وارد بدن می‌کند. همچنین برای حفظ سلامت استخوان‌ها بهتر است با مصرف باقالی در رژیم‌های غذایی، مواد لازم برای استخوان‌ها همچون ویتامین K، منگنز و پتاسیم را به بدن وارد کرد.

تأثیر باقالی در کاهش التهاب‌ها و بهبود عملکرد ریه

وجود جنیستین که حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوان است می‌تواند عملکرد ریه را به طور معجزه زایی بهبود ببخشد و در نهایت برای درمان یا پیشگیری در ابتلاء به **آسم** موفق عمل کند. این گیاه دارای خاصیت ضد التهابی است که باعث می‌شود التهابات ریوی و سایر التهابات که دردناک و یا همراه با سرفه‌های طولانی مدت است را درمان کند. درد مفاصل همچنین یکی از این التهابات دردناک است.

طرز استفاده و نحوه مصرف باقالی

باقالی دارای طبع سرد و خشک است که به همین دلیل بهتر است به همراه شوید، دارچین، فلفل، مرزه، آویشن، زیره، پونه، گلپر، نمک و میخک مصرف شود. دانه‌های باقالی در شوید پلو با باقالی، کوکوی باقالی، حلیم و یا خورشت باقلا می‌توان استفاده کرد. همچنین به صورت آب پز به همراه سرکه می‌توان آن را میل نمود.

عوارض بیش از حد و مضرات باقالی

بسیاری از افراد به دلیل کم خونی می‌توانند از این دانه‌های گیاهی مصرف کنند اما باید توجه داشته باشند که در صورت حساسیت به این ماده غذایی باید حتماً با پزشک خود درباره مصرف آن مشورت کنند چرا که افرادی که به دانه‌های باقالی حساسیت داشته باشند با سفید شدن گلبول‌های خون خود و کم خونی در بدن شأن در صورت عدم تزریق خون ممکن است جان خود را از دست بدهند.

بیماری فاویسم یا بیماری باقلایی

بیماری فاویسم که از مصرف و بوییدن این ماده حاصل می‌شود، هشدار برای کاهش مصرف باقالی برای برخی از افراد است. مصرف زیاد باقالی موجب می‌شود که به دلیل کمبود ویتامین B۶ افراد به افسردگی مبتلا شوند همچنین به دلیل وجود فاویسم بهتر است که زنان باردار از مصرف آن پرهیز کنند.