

فواید مصرف لوبیا سبز در دوران بارداری

لوبیا سبز منبع خوبی از فولات است، که برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید هستند.

غذاهای غنی از فولات برای زنان در دوران پرودی و بارداری نیز مفید است.

تعدادی از ویتامین‌هایی، مانند: نیاسین و تیامین که در لوبیا سبز موجود است، منبع خوبی از مواد مغذی هستند که به جلوگیری از عفونت‌های زیادی در بدن کمک می‌کنند.

لوبیا سبز منبع خوبی از فولات است، که برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید هستند.

تاثیرات ویتامین A از فواید لوبیا سبز:

ویتامین A موجود در سبزیجات سبز در تهیه آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین در تولید ترکیباتی که مانع از پیری می‌شوند، مؤثر هستند.

تاثیر منگنز از خواص لوبیا سبز:

منگنز در لوبیا سبز، به عنوان عاملی برای آنتی‌اکسیدان‌ها در عمل آزادسازی رادیکال کمک می‌کند. لوبیا سبز تمایل دارد که شما را متناسب و سالم نگه دارد.

مصرف لوبیا سبز برای پیشگیری از سرطان:

لوبیا سبز، حاوی مقدار زیادی کلروفیل است؛ ممکن است اثرات سرطان‌زایی آمین‌های هتروسیکلی را که هنگام کباب کردن گوشت در دمای بالا ایجاد می‌شود، را بتواند متوقف کند. افرادی که غذاهای کبابی را ترجیح می‌دهند، باید آنها را با سبزیجات سبز ترکیب کنند، تا این خطر کاهش یابد.