خواص لوبیا سبز برای سلامتی، بارداری، کودکان و نوزادان

27 شهریور 1401

لوبیا سبز از سبزیجات کم کالری با فیبر فراوان است که به خانواده حبوبات تعلق داشته و بومی کشور پرو می باشد. تاکنون 150 گونه مختلف از لوبیا سبز در اشکال و رنگ های مختلف از سبز تا بنفش شناخته شده است و قدمت آن به 7 هزار سال پیش برمی گردد.

لوبیا سبز از معدود مواد مغذی است که حتی با بخارپز کردن ارزش غذایی خود را به مقدار زیادی حفظ کرده و دارای خواص زیادی برای قلب، چشم، معده، رحم و روده می باشد و برای درمان یبوست، ناباروری، لاغری، دیابت، سرطان و ایدز مفید است.

طبع لوبیا سبز سرد است.

در ادامه با پرشین استار همراه شوید تا با مهم ترین خواص لوبیا سبز برای سلامتی، بارداری، کودکان و نوزادان، پوست و مو آشنا شده و درباره مضرات و ارزش غذایی آن نیز بیشتر بدانیم.

خواص دارویی و فواید لوبیا سبز

1. پیشگیری از سرطان

لوبیا سبز منبع غنی آنتی اکسیدان هایی همچون لوتئین و کاروتنوئیدها و ویتامین C می باشد که با رادیکال های آزاد مبارزه می کنند و وجود نشاسته پایدار، فیبر محلول و نامحلول، ترکیبات فنولی و سایر مواد مغذی همچون اسید فیتیک و ساپونین ها باعث شده لوبیا سبز به ماده غذایی ضد سرطانی قوی تبدیل شود که علاوه بر پیشگیری از سرطان هایی همچون سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات به کند شدن رشد سلول های سرطانی مانند سرطان خون، سرطان سینه و سلول های لنفوم نیز کمک می کند.

ویتامین K موجود در لوبیا سبز نیز خطر ابتلا به سرطان پروستات، روده بزرگ، سرطان معده و دهان را کاهش می دهد.

2. مبارزه با ایدز

مطالعات نشان می دهد لوبیا سبز دارای خاصیت ضد رتروویروسی است و مصرف منظم آن برای مبارزه و جلوگیری از پیشرفت بیماری ایدز مفید است.

3. دیابت

نتایج مطالعات نشان داده مصرف بیش از سه بار در هفته لوبیا سبز و سایر حبوبات خطر ابتلا به دیابت را تا 35 درصد کاهش می دهد. لوبیا سبز حاوی فیبر و کروهیدرات بوده و جزو مواد غذایی کم گلیسیمی محسوب می شود زیرا کربوهیدرات ها به آرامی در بدن آزاد شده و به از تغییر ناگهانی قند خون دیابتی ها جلوگیری می کنند.

مواد غذایی کم گلیسمی همچون لوبیا سبز تاثیر زیادی در کاهش حساسیت به انسولین داشته و میزان قند خون، تری گلیسیرید و کلسترول بد خون در افراد دیابتی را کاهش می دهد.

4. حفظ سلامت قلب

لوبیا سبز حاوی نشاسیته و فیبر فراوان است که سندروم متابولیک در بدن را کنترل کرده و با کاهش خطر بروز بیماری های قلبی، سکته مغزی و دیابت به سلامت قلب کمک می کند به طوری که افرادی که چهار بار در هفته حبوباتی همچون لوبیا سبز مصرف می کنند نسبت به کسانی که یک بار مصرف می کنند 22 درصد کمتر به بیماری های قلبی دچار می شوند.

ویتامین K موجود در لوبیا سبز با خارج کردن کلسیم از خون مانع تشکیل پلاک ها و آهکی شدن رگ های خونی شده و خطر حمله قلبی را کاهش می دهد.

5. درمان ناباروری

لوبیا سبز و سایر حبوبات منبع عالی تغذیه ای برای افرادی هستند که در معرض ناباروری قرار دارند زیرا این مواد غذایی دارای شاخص گلیسمی پایین بوده و مقادیر فراوانی فولات و آهن دارند که هر سه از عوامل موثر در درمان ناباروری می باشد.

6. تقویت استخوان ها

ویتامین K فراوان در لوبیا سبز به حفظ و تقویت استخوان ها کمک کرده و به ویژه برای افراد مستعد پوکی استخوان و ورزشکاران بسیار مفید است زیرا تراکم استخوانی را افزایش داده، از شکستگی های استخوانی جلوگیری و آن را سریع تر درمان می کند.

7. انرژی بخش

لوبیا سبز دو برابر اسفناج آهن دارد، آهن برای انتقال اکسیژن به سلول های اندام های مختلف بدن ضروری می باشد. اگر از کم خونی، کمبود انرژی یا کاهش سوخت و ساز بدن رنج می برید توصیه می شود حتما لوبیا سبز را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

8. سم زدایی بدن

لوبیا سبز دارای خواص دیورتیک قوی است که می تواند به عنوان یک سم زدای عالی برای از بین بردن سموم بدن عمل کند.

9. سلامت چشم

لوبیا سبز منبع غنی کاروتنوئیدها است که نقش مهمی در پیشگیری از دژنراسیون ماکولا دارد و لوتئین و زاکسانتین موجود در آن به تقویت بینایی و درمان شب کوری کمک می کند.

10. هضم و گوارش

فیبر فراوان موجود در لوبیا سبز برای درمان یبوست، بواسیر، زخم معده و ریفلاکس اسید بسیار مفید است و یکی از بهترین سبزیجات برای سلامت معده و دستگاه گوارش محسوب می شود.

11. خواص لوبیا سبز برای کودکان و نوزادان

لوبیا سبز منبع غنی مواد مغذی مورد نیاز بدن کودکان از جمله فیبر، ویتامین ها و پروتئین است، بینایی چشم کودکان را بهبود بخشیده و به دلیل محتوای روی به تقویت سیستم ایمنی و درمان سریع زخم و عفونت کودکان کمک می کند.

لوبیا سبز همچنین از آنفلوآنزا پیشگیری کرده و خطر چاقی در دوران کودکی را کاهش می دهد. به همین دلیل مصرف منظم لوبیا سبز برای نوزادان و کودکان مفید است.