کد خبر: ۴۷۹۳۰۵
دوشنبه ۱۴ فروردین ۱۴۰۲ ۲۱:۳۶

# فواید معجزه‌آسای نخودفرنگی برای سلامتی بدن

نخود فرنگی یا نخود سبز، یکی از ارزشمندترین انواع سبزیجات محسوب می‌شود که باید در یک رژیم غذایی سالم گنجانده شود. هر نصف لیوان یا ۱۷۰ گرم نخود فرنگی فقط ۶۲ کیلوکالری انرژی دارد که ۷۰ درصد آن از کربوهیدرات‌ها تشکیل شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، با وجود کالری پایین، نخود فرنگی می‌تواند مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها، املاح، ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها را به بدن برساند. اگر می‌خواهید که سلامت رژیم غذایی خود را ارتقا دهید، باید به این ۵ دلیل بیشتر نخود فرنگی مصرف کنید.

۱. دریافت فیبر بیشتر

هر نصف لیوان از نخود فرنگی، ۴ گرم فیبر غذایی به بدن می‌رساند. معمولا توصیه می‌شود که براساس یک برنامه غذایی سالم، روزانه ۲۱ تا ۲۶ گرم فیبر غذایی دریافت کنید. فیبرهای نامحلول موجود در نخود فرنگی به افزایش حس سیری، کنترل اشتها و بهبود عمل هضم در بدن کمک می‌کنند. علاوه بر این، فیبرهای موجود در نخود فرنگی می‌توانند باعث افزایش حجم مدفوع و دفع راحت‌تر آن از بدن شود. قرار دادن نخود فرنگی در کنار آب ساده، در رژیم غذایی افراد مبتلا به یبوست می‌تواند ظرف مدت‌زمان کوتاهی، مشکل یبوست آنها را برطرف کند.

۲. افزایش سلامت قلب

تحقیقات فراوانی ثابت کرده‌اند که افزایش دریافت فیبر غذایی از طریق خوراکی‌های مختلف می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی کمک کند. دریافت فیبر کافی در طول روز با کنترل قند، کلسترول و فشار خون به بهبود عملکرد قلب منتهی می‌شود. علاوه بر این، نخود فرنگی مقادیر قابل توجهی از منیزیم، پتاسیم و کلسیم را به‌عنوان سه ماده معدنی دوستدار قلب در خود جای داده است. منیزیم موجود در نخود فرنگی، وظیفه انتقال کلسیم و پتاسیم به قلب را بر عهده دارد و پتاسیم موجود در نخود فرنگی هم با کنترل فشار خون باعث بهبود عملکرد قلب می‌شود. بنابراین، بهتر است که بیماران قلبی یا افرادی که سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی دارند، حتما نخود فرنگی را به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

۳. تقویت سیستم ایمنی

نخود فرنگی، حجم بالایی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C و ویتامین E را در خود جای داده است. هر نصف لیوان از نخود فرنگی می‌تواند ۱۳ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تامین کند و مقادیر قابل توجهی از روی (زینک) را به بدن برساند. تمامی این ویتامین‌ها و املاح موجود در نخود فرنگی با تقویت سیستم ایمنی بدن به مبارزه با عوامل عفونی و ویروسی کمک می‌کنند.

۴. تقویت بینایی

زمانی که صحبت از تقویت بینایی می‌شود، بسیاری از افراد به یاد هویج می‌افتند. اما بهتر است بدانید که نخود فرنگی می‌تواند مانند هویج، مقادیر بسیار بالایی از بتاکاروتن به‌عنوان پیش‌ساز ویتامین A را به بدن برساند. از این‌رو، مصرف منظم نخودفرنگی به حفظ و تقویت قدرت بینایی و همچنین پیشگیری از برخی بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولار کمک می‌کند.

۵. پیشگیری از نوسانات قند خون

یکی از مشکلات رایج در میان افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲، یا همچنین افرادی که در وضعیت پیش‌دیابت قرار دارند، نوسانات ناگهانی قند خون در طول روز است. نخود فرنگی، شاخص گلایسمی نسبتا پایینی دارد و می‌تواند به مدیریت قند خون در بدن کمک کند. فیبر و پروتئین گیاهی موجود در نخود فرنگی هم باعث ایجاد سیری طولانی‌مدت، پیشگیری از پُرخوری و جلوگیری از نوسانات ناگهانی قند خون در بیماران مبتلا به دیابت یا افراد پیش‌دیابتی خواهد شد. علاوه بر این، تحقیقات ثابت کرده‌اند که مصرف منظم نخود فرنگی می‌تواند با پیشگیری از اُفت ناگهانی قند خون در مدت‌زمان کوتاهی بعد از غذا خوردن، از بی‌حالی و بدخلقی افراد مبتلا به دیابت یا حتی افراد عادی پیشگیری کند.

منبع: بهداشت نیوز