

باقلا گنجینه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی

افزایش انرژی بدن، زیبایی پوست، درمان کم خونی، درمان یبوست و کاهش وزن از خواص باقلا هستند، البته استفاده از باقلا یا باقلی برای زنان باردار و کودکان نیز مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، باقلا یا باقالی و باقله گیاهی یک ساله می باشد که دارای فواید بسیاری برای سلامتی می باشد. باقلا در فصل بهار به بازار عرضه می شود و با آن می توان غذاهای خوشمزه مانند باقلا پلو، باقلا قاتق، باقلا خورش، کوکو باقلا و... تهیه کرد. اگر به مصرف باقلا علاقه مندید در این بخش از بهداشت و سلامت با خواص و فواید باقلا تازه و خشک برای سلامتی، بارداری، دیابت، لاغری و کاهش وزن، پوست و مو آشنا شوید.

باقالا از گذشته تا امروز

باقالا گیاه بومی جنوب غرب آسیا و شمال آفریقا و از خانواده حبوبات است که مناطق سردسیری و شمالی کشور کشت می شود و مخصوص فصل بهار است البته در برخی مناطق گرمسیری مانند خوزستان باقلا در پاییز و زمستان نیز برداشت می شود.

از چندین هزار سال قبل باقلا توسط یونانیان، رومیان باستان و مصریان فراعنه مصرف می شد و در قبرهای مصریان باستان نمونه هایی از باقلا یافت شده است!

در ایران امروزه دو نوع عمده باقلا، باقالای معمولی و باقالای لوبیا «پاچ باقالا» کشت می شود. باقالای لوبیا از باقالای معمولی ریز تر و لطیف تر است و با آن غذاهایی مانند باقلا قاتق درست می کنند. خشک شده باقلا سبز را باقالا زرد می گویند که از آن برای تهیه دم پختک استفاده می شود.

مواد مغذی موجود در باقلا

فولات

یک لیوان باقلای پخته شده حاوی ۴۴ درصد میزان روزانه ی فولات است. فولات به تولید مواد ژنتیک، ساختن سلول ها و سوخت و ساز آمینواسیدها، تولید و رشد سلول های جدید کمک می کند. مصرف مواد غذایی دارای فولات برای جلوگیری از کم خونی و طول بارداری نیز ضروری است.

آهن

یک لیوان باقلا ۳ میلی گرم آهن دارد. وظیفه ی آهن حمل کردن اکسیژن به تمام نقاط بدن است. وجود آهن در بدن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

روی

روی موجود در یک لیوان باقلا ۱۵ درصد میزان مورد نیاز روزانه ی مردان و ۲۱ درصد میزان مورد نیاز روزانه ی زنان را تشکیل می دهد. روی برای رشد طبیعی بدن ضروری است و کمبود آن موجب تأخیر در رشد و یا رشد ناقص سیستم عصبی می شود. کمبود روی سبب کاهش گلبول های سفید و در نتیجه تضعیف سیستم ایمنی می شود.

ارزش غذایی باقلا خام (۱۰۰ گرم)

کالری: ۸۸

پروتئین: ۸ گرم

کربوهیدرات: ۱۸ گرم

چربی: ۰.۷ گرم

قند: ۹ گرم

فیبر: ۸ گرم

ارزش غذایی باقلا پخته (۱۷۰ گرم)

کالری: ۱۸۷

پروتئین: ۱۲.۹ گرم
کربوهیدرات: ۳۳.۴ گرم
چربی: ۰.۷ گرم
فیبر: ۹.۲ گرم

مصرف باقلا چه فوایدی برای سلامتی دارد ؟

جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان

جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان یکی از مهمترین خواص باقلا است. یک لیوان باقلا موجب تامین ۳۶ درصد از میزان منگنز موردنیاز بدن می شود . افراد بزرگسال روزانه به ۱۱ میلی گرم منگنز احتیاج دارند. منگنز موجود در باقالی برای استخوان ها مفید است و به افزایش حجم استخوان ها می کند. همچنین منگنز سبب بهبود کمبود کلسیم می شود . منگنز برای داشتن استخوان هایی محکم و جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید است.

تقویت سیستم ایمنی

مصرف باقلا به دلیل مقدار مس فراوان سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و به سلامت سلول های خونی کمک می کند. مس عملکرد گلبول های سفید را در بدن بهبود می بخشد به همین دلیل سیستم ایمنی را تقویت می کند زیرا گلبول های سفید مولکول های بیماری زا و رادیکال های آزاد موجود در بدن را از بین می برند. بدون این گلبول ها، بدن در معرض بیماری و عفونت قرار می گیرد.

افزایش انرژی بدن

مصرف باقلا به دلیل وجود آهن سبب افزایش انرژی بدن می شود زیرا آهن برای تولید هموگلوبین لازم است و هموگلوبین اکسیژن را به سلول ها می دهد. کمبود آهن سبب کاهش اکسیژن در بدن و احساس خستگی و کسلی می شود. یک لیوان باقالی پخته شده ۱۴ درصد آهن موردنیاز روزانه ی شما را تأمین می کند.

بهبود بیماری پارکینسون

مصرف باقلا سبب افزایش مقدار لوودوپا و سی دوپا در خون و کنترل علائم بیماری پارکینسون می شود زیرا افزایش لوودوپا و سی دوپا در خون باعث حرکت راحت تر بیماران مبتلا به پارکینسون می شود.

درمان کم خونی

باقلا سرشار از آهن و مس است و سبب افزایش تولید هموگلوبین خون می شود. مصرف باقالی به درمان کم خونی فقر آهن و آنمی کمک می کند. کمبود آهن سبب ایجاد احساس خستگی و خواب آلودگی خواهد شد.

دیابت و قند خون

باقلا شاخص گلیسمی نسبتا پایینی دارد و همین به کنترل قند خون کمک می کند. همچنین مقادیر بالای فیبر موجود در باقلا سبب کاهش قند خون افراد مبتلا به دیابت و کاهش کلسترول خون بالا در افراد مبتلا به دیابت نوع دو می شود.

درمان یبوست

باقلا به دلیل داشتن فیبر حرکات روده ای را بهبود می بخشد و برای پیشگیری و درمان یبوست سودمند است.

لاغری و کاهش وزن

فیبر و پروتئین موجود در باقلا سبب کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری شده به همین علت مصرف باقالی به کاهش وزن و لاغری و کاهش چربی شکم کمک می کند.

فشار خون و قلب

منیزیم موجود در باقلا باعث کاهش فشار خون بالا و کاهش فشار خون دیاستولیک شده و سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و حمله قلبی می شود.

جلوگیری از استرس، اضطراب و افسردگی

مصرف باقلا به دلیل دارا بودن لوودوپا سبب افزایش تولید دوپامین در بدن و بهبود خلق و خو می شود و از ابتلا به بیماری هایی مانند استرس، اضطراب و افسردگی جلوگیری می کند.

مفید برای بدنسازی

باقلا به دلیل دارا بودن پتاسیم برای بهبود عضله سازی در بدنسازی بسیار سودمند می باشد.

جلوگیری از سرطان

یکی از علل اصلی ابتلا به سرطان آسیب DNA سلو های بدن است. مصرف باقلا به دلیل دارا بودن ویتامین B₉ سبب پیشگیری از آسیب به DNA شده و خطر ابتلا به اسرطان های سینه، مغز، گردن رحم، روده بزرگ و ریه را کاهش می دهد.

جلوگیری از ابتلا به بیماری های چشم

مصرف باقلا به دلیل داشتن تیامین سبب کاهش ابتلا به بیماری های چشمی مانند گلوکوم و آب مروارید می شود.

جلوگیری از پوسیدگی دندان

مصرف باقلا به دلیل داشتن کلسیم و فسفر به تقویت مینای دندان شده و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند.

بهبود عملکرد مغز

یک فنجان باقلا دارای ۸ گرم چربی می باشد که ۳ گرم از آن چربی اشباع نشده است. این چربی ها سطح کلسترول را کاهش داده و به سلامتی قلب کمک می کند. این چربی ها حاوی امگا ۳ می باشد و به بهبود عملکرد مغز کمک می کند.

بهبود عملکرد ریه

باقلا به دلیل داشتن ماده ای به نام جنیس تین به بهبود کار ریه ها کمک می کند و به درزمان بیماری آسم و التهابات تنفسی و سرفه کمک می کند.

تسکین و درمان زخم معده

باقلا دارای فیبر زیادی می باشد و به خصوص اگر همراه با پوست مصرف شود باعث تسریع در هضم غذا می شود. فیبر موجود در باقلا خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش را کاهش می دهد و به سم زدایی بدن از مواد مضر کمک می کند. مصرف باقلا باعث تسکین و درمان زخم معده و رفع حالت تهوع و استفراغ می شود.

فواید مصرف باقلا برای نوزادان و کودکان

باقالی به علت دارا بودن پروتئین، فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین های B به رشد بدن نوزادان و کودکان کمک می کند. برای تغذیه نوزادان بعد از سن یکسالگی می توان باقلا را به صورت پوره در آورد تا کودک به راحتی مصرف نماید. البته که حتما قبل از شروع تغذیه نوزاد با باقلا با یک پزشک متخصص در این زمینه مشورت کنید زیرا باقلا می تواند علائم بیماری فاویسم را تشدید کند.

فواید گل باقالا

مصرف جوشانده گل باقلا فواید خاصی برای سلامتی دارد و مصرف آن به دفع سنگ کلیه، درمان صرع، درمان قولنج ها و دردهای کلیوی، درمان میگرن، درمان رماتیسم، درمان نقرس و درد مفاصل کمک می کند. برای بهره گیری از خواص گل باقلا و درمان این بیماری ها ۳۰ تا ۶۰ گرم گل باقالا را در یک لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را از صافی عبور دهید و یک فنجان از آن بنوشید.

خواص باقلا برای زیبایی پوست؛ کاهش علائم پیری زودرس

باقلا یک آنتی اکسیدان بسیار قوی و سرشار از ویتامین C است که باعث جوان سازی پوست و کاهش علائم پیری زودرس مانند چین و چروک صورت و رفع چروک دور چشم می شود.

لایه برداری و پاک سازی پوست صورت

برای لایه برداری و پاکسازی پوست صورت می توان از باقلا استفاده نمود.

درمان آکنه و جوش صورت

باقلا به دلیل ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن برای درمان آکنه و جوش صورت مفید است.

ماسک باقلا برای جوش صورت

مقداری باقلا را بپزید و له کنید سپس آن را با شنبلیله و عسل مخلوط نمایید و بر روی جوش صورت بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد صورت خود را بشویید.

ماسک باقلا برای درمان لک های پوستی

برای درمان لک های پوستی باقلا خشک را آسیاب کنید تا آرد شود، سپس آرد باقلا را با آب، سرکه و گلاب ترکیب کرده تا خمیری شکل شود سپس این خمیر را روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند، سپس با آب سرد خوب بشویید. این کار باعث نرم شدن و رسیدن جوش و بیرون آمدن چرک از آن می شود. این ماسک برای کاهش ورم زیر چشم نیز مفید است.

ماسک باقلا برای افزایش شادابی پوست

با توجه به درخواست برخی از شما کاربران برای معرفی ماسک های زیبایی پوست با باقلا در این بخش از سلامت نمناک به آن پرداخته شده است ، برای اینکه پوست شادابی داشته باشید ، یک قاشق غذاخوری پودر باقلا را با گلاب مخلوط کنید و ۱۰ دقیقه روی صورت بگذارید.

نکته:

قبل از استفاده از باقلا به عنوان ماسک بر روی پوست صورت ، ابتدا مقداری از ماسک باقلا را بر روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه بمالید و در صورت داشتن حساسیت از مصرف آن به عنوان ماسک خودداری نمایید.

فواید باقلا برای مو؛ رفع موهای زائد بدن

برای رفع موهای زائد بدن می توانید باقلا سبز را رنده کرده و سپس خشک و آسیاب کنید. در این مرحله باقلای آرد شده را با آب لیمو ترش تازه یا سرکه مخلوط کرده و در یک ظرف دربسته بریزید و بگذارید نیم ساعت بماند سپس این ترکیب را بر روی پوست ماساژ دهید و تا موهای زائد کاملا از بین بروند ، سپس پوست خود را با آب سرد بشویید.

جلوگیری و درمان سفید شدن موها

برای جلوگیری و درمان سفید شدن مو ها گل باقلا را له کنید و بر روی موی سر بمالید.

طبع باقلا

طبع باقلا تازه سرد و تر است و طبع باقلا خشک سرد و خشک می باشد. طبع گل باقلا گرم است و با اینکه باقلای تازه ویتامین C بیشتری دارد اما ارزش غذایی باقلای خشک شده از باقلای تازه بیشتر است.

خواص باقلا در طب سنتی و طب اسلامی

به دلیل دارا بودن ویتامین A باعث تقویت بینایی می شود.

به دلیل دارا بودن فسفر به تقویت بهره هوشی کمک می کند.

خستگی های جسمی و فکری را کاهش و ضعف اعصاب را رفع می کند.

برای درمان رماتیسم، درد مفاصل و سیاتیک مفید است.

ورم پروستات را کاهش می دهد.

در دوران نقاهت باعث افزایش نیرو و قوت بدن می شود.

برای رفع گرفتگی صدا و پاک سازی ریه مصرف مخلوط باقالا با روغن بادام و قند کمک کننده است.

برای درمان اسهال مصرف باقلای پخته همراه با سرکه و آب موثر است.

مخلوط آرد باقلا با آرد جو و استفاده از آن به صورت ضماد برای التیام محل ضرب خوردگی مفید است.

سرمه آرد باقلا برای جلوگیری از برگشت مو به داخل چشم (مژه) مفید است.

برای درمان گوشه های انگشت می توان انگشت خود را در جوشانده برگ باقلا فرو ببرید.

حضرت امام رضا(ع) فرموده اند:

باقلا ساق ها را محکم می نماید و خون تازه در بدن تولید می نماید.

روش پوست کندن و مصرف باقلا

باقلا را می توان به صورت خام و یا پخته مصرف نمود. از باقلا پخته شده می توان برای تهیه انواع سالاد، باقلا پلو، باقلا قاتق، باقلا خورش، کوکو باقلا، خوراک باقلا، سوپ باقلا و باقالی داغ استفاده کرد.

اگر پوست کندن باقلا برایتان سخت است :

ابتدا غلاف اول باقلا را جدا کنید.

سپس در یک قابلمه بزرگ آب و نمک بریزید و قابلمه را بر روی اجاق قرار دهید تا بجوشد.

دانه های باقلا را درون قابلمه ریخته و اجازه دهید ۵ دقیقه بجوشد.

سپس باقلا ها را آبکشی کنید.

باقلا ها را در یک ظرف بزرگ آب و یخ بریزید و پس از ۳ تا ۵ دقیقه، به راحتی پوست دانه های باقلا را جدا کنید.

عوارض و مضرات باقلا

مصرف زیاد باقلا به علت دارا بودن لوودوپا می تواند کمبود ویتامین B۶ ایجاد کند و منجر به افسردگی شود.

مصرف باقلا ممکن است باعث تشدید بیماری فاویسم (بیماری خونی ارثی در اثر کمبود G6PD در بدن) و علائم آن از جمله سرگیجه، سردرد، ضعف شدید، رنگ پریدگی، کم خونی و یرقان شدید و حتی مرگ شود.

افراد مبتلا به فاویسم نباید حتی باقلا را بو کنند.

مصرف باقلا در بسیاری از افراد موجب مثبت شدن جواب آزمایش هپاتیت B و اشتباه شدن جواب آزمایش خون می شود.

برخی از افراد به مصرف باقلا حساسیت و آلرژی دارند.