



حبوبات و نقش آن در سلامتی

امروزه بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی عروقی و سرطان از مهمترین علل مرگ و میر در جهان و همچنین در کشور ما به شمار می رود.

طی سه ده گذشته تغییرات الگوی مصرف مواد غذایی، سبک زندگی شهرنشینی حتی برای روستائیان، تجمل گرایی، زندگی کارمندی و تمایل به استفاده از فست فودها و غذاهای خیابانی و رستورانی موجبات افزایش فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و در نهایت ابتلا به بیماریهای غیر واگیر در کشور ما شده است. این در حالی است که جامعه ایرانی همواره با توجه به منابع غنی محصولات کشاورزی که نقش مهمی در تغذیه سالم مردم دارند، یکی از کشورهای مورد توجه منطقه به شمار می رود.

با حبوبات بیشتر آشنا شویم

حبوبات گروهی از مواد غذایی می باشد که در صورتی که همراه با غلات مصرف شوند. از جهت ارزش غذایی دارای پروتئین همسان با پروتئین گوشت می باشد با این تفاوت که فاقد کلسترول و دارای فیبر غذایی مناسب برای سلامت دستگاه گوارش است.

مزیت های استفاده حبوبات

پروتئین حبوبات در صورت مصرف مخلوط با غلات تأمین کننده تمام اسید آمینه های ضروری مانند گوشت است و کلسیمی که در حبوبات وجود دارد باعث استحکام مقاومت استخوان ها و کاهش خطر پوکی استخوان می شود . در مقایسه با گوشت، کلسترول موجود در حبوبات صفر می باشد. بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی دارد.

مزیت های استفاده حبوبات

حبوبات دارای مقادیر بالای فیبر غذایی است که احتمال بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت و انواع سرطان را کاهش می دهد . حبوبات منبع غنی آهن می باشد و برای پیشگیری از کم خونی خصوصا در زنان و کودکان مفید است . پروتئین موجود در حبوبات ارزان و قابل دسترس است و با توجه به بحران کم آبی در جهان تولید حبوبات در مقایسه با سایر پروتئین های حیوانی نیاز کمتری به آب دارد.

مزیت های استفاده حبوبات و وجود مقادیر خوب فیبر و عدم وجود کلسترول در حبوبات باعث ایجاد سیری و کمک به تثبیت قند خون در سطح مطلوب می شود . این امر در افراد دیابتیک بسیار حائز اهمیت است . حبوبات سرشار از آنتی اکسیدان و فیتوکمیکال و فیتواسترول می باشد که در پیشگیری از سرطان مؤثر است.

توصیه هایی برای غنی سازی غذاهای روزانه با حبوبات

به جای استفاده از برنج ساده و سفید مخلوطی از حبوبات در دسترس به آن اضافه کنید برای مثال عدس پلو، ماش پلو، نخود پلو و در انواع خورش ها می توان تنوع بیشتری از حبوبات استفاده کرد برای مثال قورمه سبزی با مخلوط لوبیا قرمز چشم بلبلی و یا لوبیا چیتی تهیه کرد و در خورشت های دیگر مانند خورشت کرفس، کنگر و بامیه می توانید مقداری لوبیا سفید یا لپه اضافه کنید .

توصیه هایی برای غنی سازی غذاهای روزانه

حبوبات و خوراک لوبیا چیتی و عدسی یکی از بهترین منابع غنی پروتئین به شمار می روند و در کوکو و کتلت می توانید مقداری عدس، لپه ، لوبیا سفید و یا نخود پخته و یا خیسانده شده و آسیاب شده اضافه کنید. در تهیه انواع سالادها می توانید بر حسب تمایلات از انواع لوبیا مثل قرمز و یا لوبیا چیتی استفاده نمایید. در وعده صبحانه خصوصا برای دانش آموزان می توان از انواع حبوبات در کنار سایر مواد غذایی استفاده کرد مثل عدسی با نان

آیا حبوبات باعث نفخ معده می شود؟

در پوسته حبوبات ماده ای به نام فیتات وجود دارد که باعث نفخ می گردد که خوشبختانه این ماده در آب به راحتی قابل حل است. پس اگر شما حبوبات را چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و دوبار آب آن را تعویض نمایید دلیلی برای نفخ وجود ندارد. از طرفی این عمل هیچگونه آسیبی به ارزش غذایی حبوبات نمی زند.

حبوبات و نقش آن در تثبیت قند خون

در افراد مبتلا به دیابت شاخص گلاسمی پایین، چربی کم و مقدار بالای فیبر، ایجاد احساس سیری و کمک به تثبیت میزان قند خون و سطح انسولین می نماید.