

فواید دانه های سحر آمیز را جدی بگیرید.

حبوبات شامل نخود،لوبیا،عدس،ماش و گیاهان دیگری می باشد که دانه آن ها در یک غلاف جای دارد و مورد استفاده خوراک انسان قرار می گیرد و اغلب آنها منبع بسیار خوبی برای فیبر(الیاف غذایی)است. حبوباتی که به درستی آماده شده باشند، بسیار سالم هستند که به عنوان بخشی از یک برنامه غذایی متعادل مبتنی بر مواد غذایی واقعی مصرف شوند.

فواید باارزش حبوبات:

- از اجزای مهم مواد غذایی است. حبوبات بسیار مغذی هستند. حبوبات مهم ترین منبع پروتئین گیاهی محسوب می شوند که در تامین نیاز بدن به انواع اسیدهای آمینه، مواد معدنی و... نقش به سزایی را ایفا می کنند. حبوبات به ویژه در افراد گیاهخوار که پروتئین حیوانی مصرف نمی کنند، مهم ترین تامین کننده پروتئین هستند. کالری حبوبات خام و پخته با یکدیگر متفاوت است.
- مقاومت بدن را در برابر بیماری ها زیاد می کند
- در تولید انرژی برای بدن مفید است. حبوبات حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات هستند که برای تولید انرژی در بدن مهم است. نصف فنجان حبوبات پخته شده حاوی حدود 90 کالری است. برای مثال در سوپ، از لپه استفاده کنید و عدس پلو بخورید.
- سرشار از ویتامین های گروه B می باشند. حبوبات سرشار از ویتامین های B هستند که برای تبدیل غذا به انرژی در داخل بدن ضروری است.
- حبوبات سرشار از فیبر سالم هستند. حبوبات منبع غنی از الیاف هستند که ممکن است اثرات مفید گوناگونی بر سلامت داشته باشد.

- روند پیری زودرس را کند می کند. بعضی از انواع لوبیا از تخریب DNA جلوگیری کرده و در نتیجه روند پیری رو کندتر می کنند. از جمله لوبیا ها که بیشتری میزان این ترکیب را دارند می توان به لوبیای سیاه و عدس اشاره کرد.
- دارای قدرت آنتی اکسیدانی بسیار زیاد می باشند. حبوبات حاوی نوعی آنتی اکسیدان خاص هستند که به از بین بردن آنزیم های دخیل در افزایش وزن و دیابت ، کمک می کنند.
- مصرف حبوبات ممکن است فشار خون را بهبود بخشد. حبوبات به دلیل داشتن منیزیم و پتاسیم در تعدیل فشار خون موثر است. مصرف حبوبات، به شکل قابل ملاحظه ای فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) و دیاستولیک (عدد پایینی) را کاهش می دهد. مهم ترین این حبوبات عبارتند از: لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سیاه و نخود.
- شایع ترین سرطان ها در بین بزرگسالان، سرطان های سینه، کبد، روده، پروستات و معده می باشند. حبوبات نه تنها احتمال ابتلا به این سرطان ها را به شکل چشمگیری کم می کنند، بلکه حتی مطالعات نشان می دهند که نوع خاصی از عصاره حبوبات که IP6 نامیده می شود، می تواند در مبارزه با سرطان، نقش داشته باشد.
- اضافه کردن حتی یک واحد حبوبات به غذای مصرفی روزانه، به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک کرده و احتمال بروز بیماری های قلبی رو تا ۲۵٪ کاهش می دهد.
- اگر شما هم جزء کسانی هستید که همیشه هوس خوردن شیرینی جات و میان وعده های چاق کننده رادرسر دارید، از حبوبات کمک بگیرید. حبوبات، احساس سیری را تقویت می کنند و هوس های نا به

جای غذایی رادر ما از بین می برند. فعالیت روده را منظم تر می کنند و فرایند هضم غذاها را بهبود می بخشند..

- مواد غذایی فرآوری شده، آنتی بیوتیک ها، قرص های ضد بارداری و استرس، می توانند به ایجاد مخمر در روده منجر شوند. این مخمرها سیستم ایمنی رو ضعیف کرده و سمومی را در بدن تولید می کنند که به افزایش التهاب در بدن منجر می شود. ترکیباتی که در حبوبات وجود دارند، این قارچ ها را از بین برده و از بروز عفونت جلوگیری می کنند.

- در پیشگیری از بروز دیابت موثر می باشند. برای مبتلا نشدن به دیابت (بیماری قند) و توانایی مهار این بیماری، خوراکی های سرشار از کربوهیدرات ها و الیاف مانند حبوبات را مصرف کنید. مصرف حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، باقلا) که حاوی الیاف قندهای مرکب است به کنترل قند خون کمک می کند. تحقیقات گوناگون نشان داده است که مصرف حبوبات که سبوس آنها گرفته نشده است باعث کاهش ابتلا به بیماری دیابت می باشند و در افرادی که مبتلا به دیابت هستند باعث کاهش قند خون شان می شوند. حبوبات قند و انسولین بدن را منظم می سازد. بر طبق تحقیقی که از دانشگاه کنتاکی یک فنجان حبوبات می تواند به دیابتی های نوع یک وابسته به تزریق روزانه انسولین، کمک کند تا میزان تزریق شان را تا اندازه 38 درصد کاهش دهند. به نظر می رسد سطح بالای پکتین حبوبات در این امر دخیل باشد.

- حبوبات روده و تمام بدن انسان را فعال می کند. حبوبات فقط باکتری های مفید روده را تامین می کنند و از این طریق باکتری های خطرناک را از بین می برند.

- مناسب ترین جایگزین برای گوشت هستند، زیرا علاوه بر پروتئین، مقداری نشاسته هم دارند. بنابراین هم انرژی بدن را تامین می کنند و هم پروتئین مورد نیاز را به مصرف کننده می رسانند.

- دارای پتاسیم فراوان می باشند. حبوبات دارای پتاسیم زیادی هستند. بنابراین آنها، آبی که باعث متورم شدن ساق پا و فشار خون بالا شده است کم و بدن را بی آب می کنند.
- ماهیچه ها و اعصاب را سر حال نگه می دارند.
- دارای منیزیم زیادی هستند که یک ماده ضروری برای کسانی که سخت کار می کنند و یا تحت استرس هستند (مانند ورزشکاران حرفه ای و کارگران و مدیران).
- حبوبات به خاطر داشتن اسید فولیک به ویژه برای خانم های باردار خیلی مهم است. این اسید از بچه که در رحم مادر است محافظت می کند و از زایمان های مشکل جلوگیری می کند.
- در پیشگیری از بروز پوکی استخوان نقش دارند. حبوبات برای استخوان ها، به ویژه در دوران یائسگی زنان و دوران رشد کودکان بسیار مفید است. حبوبات می توانند به خاطر کلسیم زیادی که دارند، بازسازی استخوان ها را تقویت می کنند و مقاومت بدن را بالا می برد. همچنین از بروز بیماری کاهش مواد معدنی استخوان (بیماری پوکی استخوان) جلوگیری نمایند.
- تحقیقات نشان داده افرادی که ۲ بار یا بیشتر در هفته حبوبات خصوصا نخود و لوبیا مصرف کنند، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و پروستات ۲ در آنها کمتر می شود.
- مصرف حبوبات به دلیل دارا بودن کلسیم جهت رفع بی خوابی های شبانه بسیار توصیه می شود.
- آهن موجود در حبوبات به مقدار زیاد از بروز کم خونی جلوگیری می کنند.
- فعالیت روزانه و حافظه را افزایش می دهد.
- ویتامین های گروه B موجود در حبوبات در رفع افسردگی و اختلالات عصبی موثر است ■

- جوانه های حبوبات، منبع خیلی خوبی برای کربوهیدرات و تبدیل آن به انرژی در داخل بدن است. معمولاً آنها قند رابه آهستگی در جریان خون آزاد می کنند و برای حفظ قند موجود در خون مهم است. جوانه های حبوبات سرشار از ویتامین B هستند که در انجام شدن کارهای تبدیل غذا به انرژی نقش اساسی دارد. همچنین آنها سرشار از کروم هستند که برای سوختن قند و استقرار آن در خون ضروری است. جوانه های حبوبات سرشار از آهن و اسیدفولیک هستند که هر دو نوع آنها در ساخت گلبول های قرمز نقش اساسی دارند.

توصیه های مهم

- مصرف حبوبات را در سبد غذایی روزانه داشته باشید.
- سعی کنید که حتی روز خودتون را با خوردن حبوبات در وعده صبحانه شروع کنید، تا متابولیسم (سوخت و ساز) بدن تان را افزایش بدهید.
- حبوبات یا دانه های غذایی را می توان در سالاد، داخل خوراکی ها و سوپ استفاده نمایید.
- حبوبات خشک شده، برای معده و روده های قوی بسیار مغذی اند، لیکن هضم آنها دشوار است. آنها به مقدار زیادی پورین و اسیداوریک تولید می نمایند. قبل از پختن، آنها را چند ساعت در آب خیسانده و به مدت ۲ ساعت بپزید و بدون شتاب بجوید.
- مراقب نفخ حبوبات باشید. برای استفاده از لوبیا و جلوگیری از بروز نفخ کردن شکم باید بگذارید لوبیا یکی دو ساعت در آب سرد بماند؛ سپس محتوای آن را روی اجاق گاز گذاشته تا آب کاملاً گرم شود، ولی جوش نیاید. سپس ظرف حاوی لوبیا را از روی اجاق گاز برداشته و سه تا چهار ساعت بعد آب آن را دور ریخته و با آب دیگر لوبیا را بپزید. این نوع پختن لوبیا به نفخ کردن شکم منجر نخواهد شد. اضافه

کردن مقداری ادویه و سبزی های خشک مانند پونه کوهی و یا گشنیز به آن، در کاهش نفخ حبوبات موثر است.

- حبوبات خشک در صورتی که زیاد کهنه باشند، به دلیل جمع شدن مواد غیرقابل جذب، هضم آنها بسیار مشکل خواهد بود و مقدار زیادی از مواد مغذی آن کاسته می شود. بنابراین بهتر است حبوبات را در بسته بندی های بهداشتی و تاریخ دار تهیه کنید.

- حبوبات خشک در صورتی که زیاد کهنه باشند، به دلیل جمع شدن مواد غیرقابل جذب، هضم آنها بسیار مشکل خواهد بود و مقدار زیادی از مواد مغذی آن کاسته می شود. بنابراین بهتر است حبوبات را در بسته بندی های بهداشتی و تاریخ دار تهیه کنید.

- قبل از خوردن حبوبات از ویتامین C استفاده نمایید. بهترین منبع طبیعی ویتامین C مرکبات مانند پرتقال، لیمو شیرین، نارنج، گریپ فروت، نارنگی، میوه های ترش است. همچنین برای جذب بیشتر آهن حبوبات، باید همواره با حبوبات مواد غذایی شامل ویتامین C مصرف شود. حبوبات به خصوص عدس، دارای آهن گیاهی بالایی بوده که این نکته قابل توجه است.

- از جوانه حبوبات استفاده کنید که کمی جوانه زده باشند. اگر آنها را به مدت 24 ساعت در آب قرار دهید، ارزش غذایی آنها بالا رفته و میزان ویتامین های آنها افزایش خواهد یافت.

- بهتر است از مصرف باقلا در شب ها خودداری شود.

- ریختن مقادیر کافی لوبیای چیتی پخته شده در سالاد و یا خوردن آن همراه با روغن زیتون، آبلیمو و پودر گلپر، به کم شدن قند خون کمک فراوان می کند.

- به حبوبات فلفل بزنید. توصیه می شود به حبوبات بیش از آن که بپزید فلفل بیافزاید.
- پختن عدس کار ساده ای است. به راحتی می توان آن را پاک کرد. آشغال ها را از آن زدود. عدس را 15 تا 20 دقیقه بجوشانید و لازم نیست آن را خشک کنید. در هنگام پختن عدس به آن نمک اضافه نکنید، چرا که ممکن است سفت شود.
- لوبیای خام و نپخته حاوی مقادیر زیادی ماده سمی و کشنده همالگوتینین می باشند، از این رو، باید از مصرف تمامی انواع لوبیای خام خودداری نمود.
- افراد مبتلا به نقرس مراقب باشید. در صورت ابتلا به بیماری نقرس و بالا بودن اسیداوریک، کم و یا حتی اصلا نباید از حبوبات استفاده کرد، زیرا آنها دارای پورین زیادی هستند که تبدیل به اسیداوریک می شوند. نخود سرشار از پورین بوده و افراد مبتلا به افزایش اسیداوریک خون بایستی در مصرف آن احتیاط کنند. مقدار پورین لوبیا بالا بوده و مبتلایان به بیماری نقرس بایستی در مصرف آن احتیاط کنند.
- حبوبات را با غلات مصرف کنید. اگر از گوشت مواد لبنی (شیر، ماست، دوغ، پنیر) استفاده نمی کنید، از این طریق خطر کمبود پروتئین را کاهش می دهید.
- سعی کنید لوبیا با برنج قهوه ای یا سویا درست کنید. این نوع غذاها می توانند به جای گوشت استفاده شوند.
- مصرف یک فنجان حبوبات در روز ایده ال است. از حبوبات کنسرو شده استفاده کنید. تنها چنانچه لازم است مصرف نمک در غذای تان محدود باشد.
- در صورت استفاده از داروهای ضد انعقادی خوراکی (وارفارین یا کومارین) از زیاده روی در مصرف نخود خودداری کنید.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات سفیر اردهال

۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۴- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال

5-Beans: Protein-Rich Super foods, By Jenny Stamos Kovacs,
WebMD, LLC, 2017, (<https://www.webmd.com>)

6-Health Benefits of Grains, Dairy Council of California, 2017

7-18 Health Benefits of Whole Grains, Health Media Ventures, Inc.,
2017, (<http://www.health.com>)

8-9 Reasons You Should Eat More Beans, Rachel Swalin Health Media
Ventures, Inc., , 2017 , ([Health.com](http://www.health.com))

9-Whole grains: Hearty options for a healthy diet, By Mayo Clinic
Staff, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2017

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

www.erfani_salamaty@yahoo.com