

# ارزش غذایی حبوبات

## Health Benefits of pulses



### اهمیت رژیم غذایی متعادل

امروزه اکثر کشورها درگیر مشکلات تغذیه‌ای هستند. سوء تغذیه، کمبود ریزمغذی‌ها، چاقی و بیماری‌های ناشی از رژیم غذایی نامناسب، علاوه بر به خطر انداختن سلامت جامعه، هزینه‌های زیادی را نیز بر دولت‌ها تحمیل می‌کند.



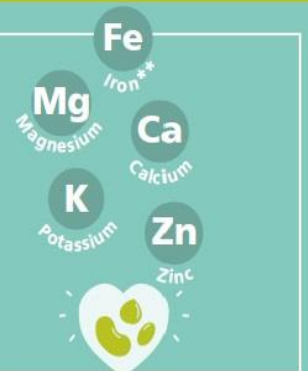
### نقش حبوبات در یک رژیم غذایی سالم

حبوبات غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده، ریزمغذی‌ها، پروتئین و ویتامین‌های گروه B هستند. بنابراین حبوبات بخشی از یک رژیم غذایی سالم و سودمند بشمار می‌روند.



### منبع مواد مغذی سودمند

غنی از پروتئین  
حبوبات دارای ارزش غذایی بالایی هستند، با وجود اینکه کوچک هستند اما دارای مقادیر قابل توجهی پروتئین هستند.



آماده کردن و پخت حبوبات آسان است. می‌توان از حبوبات به عنوان جایگزین گوشت استفاده کرد.

استفاده همزمان از حبوبات همراه با غذاهای حیوانی، غلات و آجیل موجب افزایش کیفیت پروتئین شده که تمام اسیدهای آمینه ضروری در مقادیر مناسب برای بدن تأمین می‌گردد.

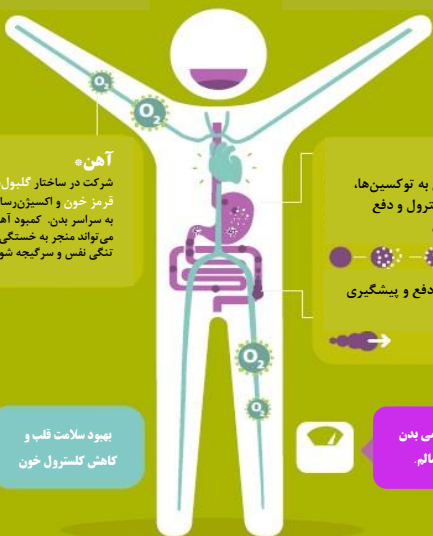
### فواید سلامت بخش حبوبات

#### حبوبات تولید کننده تدریجی و پایدار انرژی

غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده

کالری پائین (۲۶۰-۲۶۰ کیلوکالری به ازای ۱۰۰ گرم حبوبات خشک)

غنی از فیبر (آهسته‌تر کردن سرعت هضم و ایجاد احساس سیری)



**آهن**  
شرکت در ساختار کلپول‌های قرمز خون و اکسیژن‌رسانی به سراسر بدن. کمبود آهن می‌تواند منجر به خستگی، تنگی نفس و سرگیجه شود.

**فیبر**  
متصل شدن به توکسین‌ها، سموم، کلسترول و دفع آن‌ها از بدن

بهبود عمل دفع و پیشگیری از یبوست

بهبود سلامت قلب و کاهش کلسترول خون

بهبود سلامت عمومی بدن و کنترل وزن سالم.

### علت مقاومت در برابر مصرف حبوبات

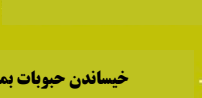
زمان پخت  
زمان پخت حبوبات طولانی‌تر از سایر سبزیجات است.

غذای مردم فقیر  
حبوبات به دلیل محتوای پروتئینی، گوشت فقرا نیز نامیده می‌شود.



نفاخ بودن  
موجود در حبوبات موجب بروز نفخ در برخی از افراد می‌شوند.

حضور ترکیبات آنتی مغذی  
وجود ترکیباتی مانند فیتات و تانن‌ها در حبوبات خام، جذب برخی از ریزمغذی‌ها مانند املاح معدنی را محدود می‌کنند.



#### خیساندن حبوبات بمنظور افزایش ارزش غذایی

خیساندن حبوبات در مدت چند ساعت آنتی‌بیوتیک‌های آن‌ها را فعال می‌کند.

خیساندن در محلول خاکستر بهتر مواد آنتی مغذی حبوبات را کاهش می‌دهد.

۴-۸ ساعت خیساندن برای اکثر حبوبات  
زمان پخت را کاهش می‌دهد و هضم پذیری و جذب بهتر مواد مغذی آن‌ها را تضمین می‌کند.



\*\*عمل جذب آهن در منابع حیوانی بهتر از حبوبات است. برای بهبود جذب آهن موجود در حبوبات، توصیه می‌شود آنها را با منابع ویتامین C مانند مرکبات مصرف نمایند.