

الأهمية الغذائية للبقوليات 2

د. وليد فؤاد أبو بطة

2016-05-03

نستهل المقال بنبات الحمص: Chick peas

أحد أنواع البقوليات المنتشرة في منطقة البحر المتوسط، وله أنواع كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود، وكذلك منه الحمص البري، وبالرغم من فوائده العديدة لصحة الجسم لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات إلا أنه يعتبر من المحاصيل المهملة في أغلب الأحيان. حيث أن كل 100 جم من الحمص الجاف تحتوي على 80 سعر حراري، 9.5% دهون، 24% بروتين والذي يحتوي على العديد من الأحماض الأمينية المختلفة، وخاصة حمض الجلوتاميك، حمض الاسبارتيك والارجينين والفولييك وهي الأحماض المهمة للجهاز المناعي، كما يحتوي على الكبريت والفوسفور و البوتاسيوم و الصوديوم والحديد. ولا يحتوي الحمص على الكوليسترول.

لذا فأننا يجب أن نستفيد من هذا النبات المهم و الذي له العديد من فوائد ومنها ما يلي:

- يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- مفيد في انقاص الوزن حيث يعطى احساسا بالشبع نتيجة احتوائه على نسبة عالية من الالياف والتي تحتوى سعرات حرارية قليلة في نفس الوقت.
- يساعد في تحسين صحة المرأة في حالات الطمث، وحالات عسر البول، كذلك ضعف الكبد والكلى.
- مفيد في حالة ضيق التنفس والامراض الرئوية.
- يزيد القوة الجنسية.
- طارد للديدان.
- مفيد للامراض الجلدية كالصدفية والاكزيما ويعمل على نقاء البشرة.
- يثبت الازوت في التربة مما يحسن من خصائصها ويقلل الحاجة للتسميد الازوتى وبالتالي تقليل تلوث البيئة.

الترمس *Lupinus sp*:

يوجد منه عدة أنواع مثل الترمس الحلو والترمس المر والترمس الأبيض، تحتوي بذور الترمس على كمية كبيرة من البروتينات، الألياف، فيتامين ب، المعادن. حيث يحتوى على نسبة 30% من البروتين، و34% من الكربوهيدرات ودهون من 18 – 28 %، لذا فإن كوب من الترمس يحتوي على 4,9 جرام من الدهون، التي توفر الطاقة للجسم، وتساعد على امتصاص الفيتامينات التي يحتاجها الجسم. ويشترك الترمس أيضاً مع الحمص في كونه من المحاصيل المهمة والتي لا يتم تناولها بالقدر المناسب ولا تنال القدر الكافي من الاهتمام بالرغم من الفوائد الصحية العديدة والتي منها:

- مفيد جداً لمرضى السكرى نظراً لأنه من أغنى الحبوب بالألياف الغذائية التي تبطئ امتصاص الجلوكوزو بالتالي تقلل ارتفاع سكر الدم.
- يعمل على تقليل الكوليسترول الضار في الدم مما يقلل مخاطر امراض القلب والشرابين.
- يقلل فرص الإصابة بسرطان المعدة.
- مناسب لمن يعاني من النحافة حيث يعمل على فتح الشهية.
- استخدام مطحون الترمس كماسك يساعد على تنقية البشرة وازفاء الرونق والحيوية على البشرة الباهتة.
- يستخدم منقوعه لطالة الشعر ومنعه من التساقط.

البازيلاء *Peas*:

من أكثر أنواع البقول المنتشرة على مستوى العالم لما لها من فوائد عديدة. وتستخدم باكثر من طريقة سواء في صورة قرون كاملة خضراء أو بذور خضراء أو جافة، يحتوي كل 100 جم بذور طازجة منها على 44 سعر حراري، 6.2 جم بروتين، 0.4 جم دهون، 16.9 جم كربوهيدرات، 2.4 جم الياف. كما تحتوي العديد من المعادن مثل الكالسيوم والذى يوجد منه 32 مللجم / 100جم بذور طازجة، 350 مللجم بوتاسيوم، الفوسفور 105 مللجم، 1.2 مللجم حديد، 1.2 مللجم منجنيز، 6 مللجم صوديوم، كما تحتوي على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب.

للپازيلاء العديد من الفوائد الغذائية والصحية ومنها:

- تمنح الاحساس بالشبع فيكفي تناول 150 جرام من البازيلاء لاشباع شخص بالغ حيث تحتوي الكثير من الالياف و البروتين، لذا فانها غذاء مناسب في انظمة الريجيم المختلفة.

- تقلل فرص الإصابة بالعمى حيث تعد من المصادر الغنية جداً بمادة اللوتين التي يُعتقد أن لها دوراً في الوقاية من مرض "تدهور الجزء المسئول عن الإبصار في الشبكية" الذي يعتبر السبب الرئيسي وراء الإصابة بالعمى بين كبار السن.
- تساعد على حماية المعدة من خطر السرطان لاحتوائها على مواد تقى منه " كومستروول".
- تزيد مناعة الجسم حيث أنها تحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على تقوية المناعة وامتداد الجسم بالطاقة.
- الوقاية من أمراض القلب حيث تحتوي على مجموعة متنوعة من فيتامينات (B) التي تعمل على خفض مستويات الحمض الأميني المتسبب في زيادة مخاطر أمراض القلب.
- تنظيم مستوى السكر في الدم نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف والبروتينات التي تعمل على إبطاء هضم السكر. كما أن المواد المضادة للأكسدة والمواد المضادة للالتهاب تعمل على الوقاية من مرض السكر من النوع الثاني.
- الحفاظ على صحة العظام حيث أن كل كوب بسلة يحتوي على 44% من احتياجات الجسم من فيتامين K المسئول عن ترسيب الكالسيوم على العظام.
- تقليل الكولسترول الضار في الجسم نظراً لاحتوائها على مادة النياسين التي تقلل الدهون الثلاثية والكولسترول الضار في الدم.

بريد الكاتب الإلكتروني: wabobatta@yahoo.com