

الأهمية الغذائية للبقوليات 1

د. وليد فؤاد أبو بطة

2016-04-26

استمراراً لمقالاتنا المتعلقة بالبقوليات في إطار احتفال العالم بالعام الدولي للبقوليات "2016" سنتناول في هذا المقال الأهمية الغذائية والفوائد الصحية لبعض أنواع، ومدى أهميتها للبشرية ومساهمتها في القضاء على الجوع. تعتبر البقوليات بكافة أنواعها من المصادر الغنية بالبروتين النباتي، وكذلك العديد من الفيتامينات، والمعادن التي يحتاجها الجسم وهي قليلة الدسم، وخالية من الكوليسترول تقريباً، كما أن لها دوراً كبيراً في مكافحة الجوع في المناطق الفقيرة التي لا يتوفر لسكانها الحصول على احتياجاتهم اليومية من البروتين الحيواني.

اكتشف باحثون في جامعة تكساس ان تناول طعام غني بالبقوليات يقلل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة من 20% - 45%، وقد ارجعوا ذلك كنتيجة لارتفاع مستويات هرمون الاستروجين النباتي في البقوليات. وقد اعتمدت منظمة الفاو «فتة الحمص بالدجاج والزبادي» كوصفة مصرية تعتمد على البقوليات في إطار الاحتفال بالعام الدولي للبقوليات.

لماذا يساعد تناول البقوليات على النوم؟

تعد البقوليات من أهم الأطعمة التي تساعد على النوم وذلك نظراً لاحتوائها على فيتامينات ب 6، ب 12 وهما من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم لإفراز هرمون السيروتونين الذي يساعد على الشعور بالاسترخاء ومقاومة الأرق.

وسنستعرض فيما يلي أهم 6 أنواع من البقوليات وفوائدها الصحية للإنسان:

الفول *Vicia faba* Field beans

من أكثر البقوليات شعبية، وله العديد من الفوائد الصحية ومنها:

- غني بالبروتينات والحديد والفوسفور
- يساعد الجسم في مقاومة التوتر والاجهاد
- يعمل على زيادة مستوى الكوليسترول المفيد في الجسم
- به مواد تعمل على زيادة مناعة الجسم ضد الامراض المختلفة.

- يساعد بفعالية في ادرار البول
- منشط للهضم.
- مهدئ لإلام الكلى
- يوقف القيء.

العدس *Lens exculenta Lintel*

من أنواع البقوليات التي لها حضور جيد في العديد من مناطق العالم، ويعتبر غنى بالنشويات إضافة الى البروتين النباتي والالياف، كما يحتوي على مادة الفوليت المهمة للجسم، ويحتوي العدس على 28% بروتين، 58% مواد كربوهيدراتية، 1% دهون، كما أنه مصدراً جيداً للحديد فيساعد على تقوية الدم، ومنه عدة ألوان فمنه الأصفر و الأخضر والأسود.

هم الفوائد الصحية للعدس

- المساعدة في مكافحة الأنيميا من خلال تكوين الهيموجلوبين.
- عالج الإمساك نتيجة احتوائه على نسبة عالية من الالياف
- أظهرت الأبحاث والدراسات الحديثة أن العدس يحمي القلب ويقلل فرص حدوث الأزمات القلبية
- يعطي الشعور بالدفيء عند تناوله فكيف ذلك؟

نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من الالياف والسعرات الحرارية ونسبة من الدهون الصحية التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة مما يشعر الانسان بالدفيء، لذا فان شورية العدس من الوجبات المفضلة في الشتاء خاصة في الصباح الباكر قبل الخروج الى العمل. وقد تم اختيار العدس من أكثر 5 أغذية صحية من قبل المجلات الصحية المتخصصة.

الفاصولياء *Common Bean Phasolus Voligaris*

تعتبر الفاصولياء الجافة من اكثر أنواع البقوليات شهرة واستخداما وهى خالية من الدهون المشبعة والكوليسترول، وبها نسبة جيدة من البوتاسيوم فضلا عن الماغنسيوم والحديد والمنجنيز، ولها العديد من الفوائد ومنها:

- تعمل على تنظيف الكلى.
- تساعد على تقوية عضلة القلب.
- تقلل ضغط الدم المرتفع نظراً لاحتوائها على البوتاسيوم والقليل من الصوديوم.

- تساعد في سرعة هضم وحرق الطعام نظراً لأنها غنية بالألياف سهلة الذوبان.
- تساعد على خفض الوزن كما أكد ذلك باحثي جامعة كاليفورنيا.
- لها دوراً فعالاً في تعديل مستوى السكر في الدم
- تساعد على تقوية الذاكرة من خلال مادة الثيامين المتوافرة بها وكذلك فيتامين ب.
- تقلل النشاط الكيميائي للأمراض السرطانية.

وستتناول في المقالات القادمة أهم الفوائد الغذائية لباقي أنواع البقوليات

بريد الكاتب الإلكتروني: wabobatta@yahoo.com