

لوبیا سفید را به برنامه ی روزانه تان اضافه خواهید اگر با تیم **بوکاکاژ BOOKAJ** در این مقاله پیرامون فواید جالب لوبیا سفید همراه باشید. تنها چند دقیقه از وقت گرانبهای خودتان را صرف آموختن نکاتی جالب از لوبیا سفید کنید تا حس خوب سلامتی را به خودتان هدیه دهید.

لوبیا سفید همانند تمامی حبوبات می تواند هم نقش پیشگیری کننده در بسیاری از بیماری ها چون سرطان داشته باشد و هم نقش بهبود دهنده و درمان گر باشد. نقش دارویی حبوبات و به طور ویژه لوبیا سفید در بهبود یبوست امروزه بر کسی پنهان نیست.

در ابتدا نگاهی به ارزش غذایی لوبیا سفید داشته باشیم:

کالری و یا ارزش غذایی **لوبیا سفید پخته در هر 100 گرم** برابر است با:

139 کیلو کالری انرژی

25.09 گرم کربوهیدرات

9.73 گرم پروتئین

0.35 گرم چربی

63.08 گرم آب

6.30 گرم فیبر

0.34 گرم قند

و فاقد کلسترول

لوبیا سفید سرشار از ویتامین هایی چون C،K و گروه ویتامین های B می باشد.

فواید لوبیا سفید:

لوبیا سفید و کودکان: کودکان همواره جزو با ارزش ترین و مهم ترین گروه های سنی می باشند که نه تنها خانواده ها زمان بسیاری را برای یافتن بهترین رژیم غذایی برای فرزندانشان صرف می کنند بلکه دولت ها نیز به این گروه سنی بسیار اهمیت می دهند زیرا که کودکان نسلی هستند که آینده را می سازند. بهترین رژیم غذایی برای کودکان متنوع ترین رژیم غذایی است که شامل تمامی ویتامین ها و مواد معدنی و پروتئین باشد. برای دریافت بیشترین مقدار از ویتامین ها به سراغ **میوه های خشک فله و مخلوط** می توانید بروید که نه تنها دارای ویتامین های بسیاری هستند بلکه با رنگ دلنشین و زنده ای که دارند حس قشنگ و زیبایی را برای شروع یک روز به فرزندانتان می دهند. در مقاله ای تحت عنوان **میوه خشک مخلوط کادویی** به تمامی موارد و فایده ها اشاره شده است.

لوبیا سفید با دارا بودن پروتئین بسیار می تواند به کودکان در رشد کمک کند تا رشدی سالم تر داشته باشند. فولات و آهنی که در لوبیا سفید موجود است می تواند کمک کند تا بهبود در کم خونی ناشی از فقر آهن در کودکان را شفاف تر از همیشه ببینید. کودکان در دوره ی سنی ای که هستند به وفور دچار یبوست و مشکلات گوارشی می شوند که با اضافه کردن لوبیا سفید به برنامه ی غذایی شان می توانید این مشکل را برایشان حل کرده و زندگی آرامش بخش را به آنها هدیه دهید. لوبیا سفید دارای فیبر فراوان است ماده ای که به حرکت روده ها کمک می کند تا عمل دفع در نهایت راحت تر و ساده تر انجام شود.

لوبیا سفید و دیابت: لوبیا سفید می تواند کمک کننده برای متعادل نگه داشتن میزان قند خونتان باشد. لوبیا سفید های با کیفیت می توانند با داشتن شاخص گلیسمی پایین به افراد مبتلا به بیماری دیابت کمک کنند.

لوبیا سفید برای ورزشکاران هم بسیار مفید است. ورزشکاران همواره هزینه های سنگینی را برای خرید پروتئین های مصنوعی پرداخت می کنند زیرا که برای بدنسازی پروتئین یکی از مهم ترین و لازم ترین ماده غذایی می باشد. اما امروزه کارشناسان علوم تغذیه و پزشکان به این نتیجه رسیده اند که بهترین و مناسب ترین پروتئین را از مواد طبیعی باید دریافت شود. سبب زمینی آب پز و تخم مرغ هم دارای پروتئین بسیاری هستند اما مشکلاتی رو هم می توانند ایجاد کنند مانند مشکلات کبدی. حبوبات در آن سوی قضیه بسیار مفید هستند نه تنها به ورزشکاران پروتئین مناسب و طبیعی را هدیه می کنند بلکه ویتامین ها ی لازم را هم دارند و با فیبر فراوان به سیستم گوارشی بدنتان کمک می کنند.

لوبیا سفید و لاغری: حبوبات می توانند برای لاغری رژیم غذایی مناسبی باشند. با نوش جان کردن حبوبات و به خصوص لوبیا سفید می توانید تا ساعات طولانی احساس سیری داشته باشید پس اشتهایتان را می تواند برای خوردن و آشامیدن دیگر مواد غذایی کمتر کند. بهترین رژیم ها و سالم ترین برنامه های غذایی برای لاغری، رژیم هایی با حبوبات فراوان و میوه خشک و سبزیجات هستند که شما ویتامین ها و ریزمغذی لازم و نیاز روزانه تان را دریافت می کنید و لاغر هم می شوید.

لوبیا سفید و پوست: حبوبات برای پوستی شفاف و صاف هم کمک کننده هستند. لوبیا سفید دارای ماده ایی به نام مس است که در سلامت پوست نقش بسزایی ایفا می کند و منجر به داشتن پوستی جوان تر و سالم تر می شود. آنتی اکسیدان نیز با سلول های پیر پوست مبارزه می کند و در نهایت روند پیری پوست را به تعویق می اندازد.

لوبیا سفید به تقویت حافظه نیز کمک می کند. با اضافه کردن لوبیا سفید به رژیم غذایییتان می تواند به باهوشی میان دوستان و اعضای خانواده تان معروف شوید. فولاتی که در لوبیا سفید موجود است به عملکرد مغزمان کمک کی کند تا در نهایت حافظه ی بهتری برای به یادآوری مسائل و موضوعات داشته باشد.

لوبیا سفید با کیفیت و خوب را چطور تهیه کنید؟

این پرسش برای خیلی از دوستان پیش می آید که چطور بدانیم فروشگاهی لوبیا سفید با کیفیت را ارائه می دهد. در ابتدا به این موضوع دقت کافی داشته باشید که از تولید ها خرید کنید. شرکت صنایع غذایی بوکاژ تولید کننده و توزیع کننده ی انواع حبوبات فله می باشد و شما با خیال راحت می توانید خرید کنید. خرید از فروشگاه هایی که تولید کننده نیستند می تواند منجر به خرید حبوبات مانده و کهنه شود که زمان بسیار زیادی را از شما برای پخت خواهد گرفت. البته در مقاله ایی تحت عنوان **پخت لپه تبریزی با جوش شیرین** یکی از معجزه آسا ترین روش ها برای کاهش زمان پخت حبوبات را آموزش داده ایم که خواندنش را پیشنهاد می کنیم.

