

## دانستنی‌هایی درباره لوبیا سیاه

**لوبیا سیاه** یک ماده غذایی است که فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند. لوبیا سیاه یک **ماده غذایی** مغذی و منبع خوبی برای پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. به نقل از "مای هلثی وایب"، فواید سلامت، سهولت در استفاده و تنوع پذیری، و محتوای مواد مغذی لوبیا سیاه، این ماده غذایی را به انتخابی عالی هم برای گیاهخواران و هم گوشتخواران تبدیل کرده است.

### فواید سلامت لوبیا سیاه

لوبیا سیاه در دسته بندی حبوبات جای می‌گیرد. لوبیا سیاه که به واسطه ظاهر سخت و لاک مانند خود به نام لوبیا لاک پشته نیز شناخته می‌شود، در حقیقت دانه‌های گیاه لوبیا است. همانند حبوبات دیگر مانند عدس و نخود، لوبیا سیاه نیز به واسطه محتوای پروتئین و فیبر فراوان خود شناخته شده است. همچنین، این محصول حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای سلامت انسان است.

در میان گروه‌های غذایی که به طور معمول در سراسر جهان مصرف می‌شوند، شاید هیچ گروهی به اندازه حبوبات دارای ترکیب پروتئین و فیبر نباشد. لوبیا سیاه نیز از این شرایط مستثنی نیست. یک فنجان لوبیا سیاه حاوی 15 گرم فیبر و بیش از 15 گرم پروتئین است. یک وعده یک فنجانی از این ماده غذایی می‌تواند 60 درصد از مقدار توصیه شده مصرف روزانه برای فیبر و 30 درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای پروتئین را تامین کند. حبوبات تنها گروه غذایی هستند که می‌توانند چنین ترکیب قدرتمندی از فیبر و پروتئین را ارائه کنند.

### چه مقدار باید مصرف کرد؟

مطالعات انجام شده با حضور سوزده‌های حیوانی نشان داده‌اند که مصرف لوبیا سیاه به کنترل اشتها کمک می‌کند و می‌تواند در کاهش چشمگیر چربی ناسالم بدن نقش داشته باشد. برای حفظ سلامت مطلوب گوارش، بزرگسالان باید روزانه حداقل 30 گرم فیبر از مواد غذایی کامل دریافت کنند، از این رو با مصرف یک فنجان لوبیا سیاه تقریباً نیمی از راه طی می‌شود.

### آیا لوبیاها برای افراد مبتلا به دیابت خوب هستند؟

نشاسته‌های موجود در لوبیا سیاه در تامین انرژی مورد نیاز بدن انسان نقش ایفا می‌کنند، در نتیجه این ماده غذایی یک منبع کربوهیدرات عالی برای هر فردی است که از مقاومت به انسولین (هورمون کاهنده قند خون) رنج می‌برد که از آن جمله می‌توان به افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت اشاره کرد.

### آیا لوبیاها موجب تولید گاز می‌شوند؟

برخی افراد پس از خوردن لوبیا ناراحتی گوارشی را تجربه می‌کنند که این شرایط از محتوای فیبر و نشاسته فراوان این ماده غذایی سرچشمه می‌گیرد. اگر این شرایط برای شما نیز رخ می‌دهد، پیش از مصرف لوبیا ابتدا آن را به مدت یک شب در آب خیس کنید. این کار به کاهش ترکیباتی که می‌توانند موجب بروز مشکلات گوارشی، از جمله گاز و نفخ شوند، کمک می‌کند.

### آیا تفاوتی بین لوبیای کنسروی و لوبیای خشک وجود دارد؟

لوبیاهای پخته و کنسروی تفاوت چندانی با لوبیاهای خشک ندارند، اما محتوای سدیم محصولات کنسروی می‌تواند تا 100 برابر بیشتر باشد. تخلیه و شستشوی لوبیا سیاه کنسروی می‌تواند نیمی از محتوای سدیم را کاهش دهد، اما باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی دیگر نیز می‌شود.

### آیا لوبیا سیاه از انواع دیگر لوبیا بهتر است؟

همه لوبیاها، همانند حبوبات دیگر، انتخاب‌های غذایی عالی هستند و نیاز انسان به پروتئین و فیبر و همچنین برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی را تامین می‌کنند. در این میان، لوبیا سیاه از اندکی محتوای فیبر و منیزیم بیشتر سود می‌برد.

### چگونه لوبیای بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنم؟

شما می‌توانید از لوبیاها به اشکال مختلف در غذاهای مختلف مانند سوپ‌ها، سالادها و تاکوها استفاده کنید.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/146623> **Source URL:**