

توصیه محققان؛ فایده نخود سبز در بهبود سلامت چشم و تقویت استخوان ها



نخود سبز منبع قوی ویتامین K، منگنز، تیامین، مس، ویتامین C، فسفر، و فولات است.

به گزارش خبرنگار مهر، نخود سبز دارای فواید متعددی است که بهتر است در رژیم غذایی گنجانده شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

نخود سبز مملو از آنتی اکسیدان های است که می تواند به پیشگیری از واکنش های بدن که ممکن است منجر به بیماری شود کمک کند. همچنین نخود سبز حاوی آهن، کلسیم، روی، مس و منگنز است که می تواند به بهبود سیستم ایمنی کمک کند.

بهبود روند هضم

میزان بالا فیبر موجود در نخود سبز می تواند به روند تسهیل هضم غذا کمک کند. فیبر با افزایش حجم مدفوع، به تسهیل حرکت روده کمک می کند. از اینرو محققان توصیه می کنند نخود سبز را به سالاد و

غذایان بگنجانید چراکه می‌تواند با یبوست مقابله کند.

بهبود سلامت قلب

نخود سبز به خاطر داشتن میزان بالا فیبر نامحلول می‌تواند به از بین بردن ریسک بیماری قلبی و سکتة کمک کند.

کاهش وزن

نخود سبز حاوی میزان کم چربی و کالری است. میزان بالا فیبر موجود در آن، نقش مهمی در کمک به کاهش وزن دارد. نخود با کمک به ایجاد حس سیری موجب دوری شما از زیاده روی در خوردن می‌شود.

بهبود سلامت چشم

نخود سبز حاوی مقدار زیاد رنگدانه کاروتنوئید موسوم به "لوتئین" است. لوتئین به کاهش ریسک دژنراسیون ماکولا یا از بین رفتن بینایی در سن پیری کمک می‌کند. از اینرو با مصرف منظم نخود سبز می‌توانید قوه بینایی تان را سالم حفظ کنید.

مقابله با التهاب

نخود سبز سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین B6، ویتامین C و فولات (اسید فولیک) برای حفظ سلامت پوست است. این مواد مغذی به کاهش التهاب و آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و با حفظ ذخایر طبیعی کلاژن و پروتئین‌های الاستین پوست، موجب سفتی آن شده و از افتادگی پوست جلوگیری می‌کند. به‌علاوه به دلیل وجود اسیدهای فنولیک و فلاوانول‌ها دارای خاصیت ضد اکسایشی و ضد التهابی است.

بهبود سلامت استخوان‌ها

نخود سبز سرشار از ویتامین K است که می‌تواند به حفظ کلسیم درون استخوان‌ها کمک کند. از اینرو موجب افزایش تراکم مواد معدنی استخوان‌ها می‌شود.

تنظیم میزان کلسترول

نخود سبز مملو از نیاسین بوده که می‌تواند به کاهش تولید تری گلیسیریدها کمک کند. همچنین موجب افزایش کلسترول خوب HDL و کاهش کلسترول بد LDL می‌شود.