



الفوائد الصحية للبقوليات

تناول البقوليات من أجل نظام غذائي صحي

البقوليات غنية بالكربوهيدرات،
والمغذيات الدقيقة،
والبروتين وفيتامينات ب.
لذلك، تعدّ البقول جزءاً حيوياً
من النظام الغذائي الصحي.



أهمية اتباع نظام غذائي متوازن

تواجه معظم البلدان مشاكل
غذائية، بداية من نقص في التغذية
وقصور في المغذيات
الدقيقة وصولاً إلى السمنة، مما يؤدي
إلى الأمراض المرتبطة بالنظام
الغذائي



مليئة بالمغذيات الصحية



تحتوي على نسبة
عالية من البروتين*
البقوليات في منتهى
الثراء في قيمتها الغذائية،
فهي صغيرة الحجم
لكنها مليئة بالبروتينات



تعدّ البقول سهلة
التحضير، ويمكن أيضاً
أن تكون بمثابة بديلاً للحوم.

* يسفر الجمع بين البقول والأغذية الحيوانية والحبوب والبنديق على بروتين ذو نوعية أفضل ويحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بكميات مناسبة.

لماذا يُستهان بالبقول؟

بعض الأسباب الشائعة التي يعطيها الناس:

"طعام الفقراء"
موصومة بأنها "طعام الفقراء"
الذي يستبدله الناس باللحم
بمجرد ما يستطيعون شراؤه.

وقت الطبخ
الوقت الذي يستغرقه
طهي البقول أطول كثيراً
بالمقارنة مع طهي الخضار.

وجود موادّ
مضادّة للتغذية
تحتوي البقول الخام على "موادّ
مضادّة للتغذية" (مثل الفيتات، التانين
والفينول)، والتي يمكن أن تحد من
امتصاص الجسم للمعادن.

الانتفاخ
بعض الكربوهيدرات
الموجودة في البقول
تتسبب في الغازات
والانتفاخ لبعض الناس

نقع البقوليات يُزيد من قيمتها التغذوية

نقعها في محلول الرماد
يقلل من وجود العناصر
المضادّة للمغذيات
بصورة أكثر فعالية.

نقع البقوليات المجففة لعدة
ساعات يحييها وينشط
الإنزيمات الموجودة فيها.
تُنقع معظم البقوليات
لمدة من 4 إلى 8 ساعات
يقلل من وقت الطهي
ويضمن هضمها بسهولة
أكبر وامتصاص الجسم للموادّ
المغذية على نحو أفضل.

الفوائد الصحية التي تنطوي عليها البقوليات

تعزيز البقول حرق الطاقة ببطء واطّراد



الألياف
تُكثّل السموم والكوليسترول
في القناة الهضمية
وتزيلها من الجسم.

زيادة حجم
البراز والعبور

تحسين الصحة
العامة والسيطرة
على الوزن الصحي.

الحديد*
يساعد على نقل
الأوكسجين في جميع
أنحاء الجسم. ويمكن أن
يؤدّي نقص الحديد
إلى التعب وضيق في
التنفس والدوخة.

تحسين صحة
القلب وتخفيض
نسبة الكوليسترول
في الدم.

* يتم استخدام الحديد من الأطعمة ذات المصدر الحيواني بصورة أفضل من قبل الجسم عن الحديد المأخوذ من البقول. ولتحسين الحديد المتوفر من البقول، ينصح الجمع بين البقول وبين مصادر فيتامين ج، مثل فواكه الحمضيات.