



بسمه تعالی



واحد تحقیقات تغذیه

مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

حبوبات



واحد تغذیه ۵ - ۲۴۰۹۳۰۱
آموزش خانوار شماره ۶



www.espharma.com
info@espharma.com



www.esdiabetes.com
info@esdiabetes.com

کلم، اسفناج، سبزی خوردن، کرفس، چغندر و سایر سبزیجات مصرف کرد.



- ۱- بهتر است انواع حبوبات به همراه سبزیهای گوناگون بجز گوجه فرنگی مصرف شوند. مصرف گوجه فرنگی بصورت تازه، رب یا سس گوجه فرنگی همراه با حبوبات موجب احساس نفخ می گردد.
- ۲- برای جذب بهتر مواد معدنی بخصوص آهن موجود در حبوبات بهتر است حبوبات را با سبزی هایی مانند کلم، اسفناج، سبزی خوردن، کرفس، چغندر و سایر سبزیجات مصرف کرد.
- ۳- از مصرف سیب زمینی، نان، کیک و گوشت همراه با خوراک حبوبات پرهیز کنید زیرا مصرف همزمان آنها هضم رامشکل کرده و موجب احساس نفخ و سنگینی خواهد شد. (حبوبات سبزرنگ مانند عدس یا ماش چون کمتر سبب نفخ می شوند، میتوانند همراه نان، برنج یا سیب زمینی مصرف شوند).
- ۴- هنگام مصرف حبوبات آنها را خوب بجوید تا با بزاق دهان بخوبی مخلوط شوند.

۲- حبوباتی را که در زمانهای مختلف خریدید اید با هم مخلوط نکنید زیرا قدیمی ها خشک تر شده و احتیاج به زمان طولانی تری برای پخت دارند.

نکات ضروری جهت جذب بهتر مواد مغذی موجود

در حبوبات:

- ۱- بهتر است انواع حبوبات به همراه سبزیهای گوناگون بجز گوجه فرنگی مصرف شوند. مصرف گوجه فرنگی بصورت تازه، رب یا سس گوجه فرنگی همراه با حبوبات موجب احساس نفخ می گردد.
- ۲- برای جذب بهتر مواد معدنی بخصوص آهن موجود در حبوبات بهتر است حبوبات را با سبزی هایی مانند کلم، اسفناج، سبزی خوردن، کرفس، چغندر و سایر سبزیجات مصرف کرد.



حبوبات

گروه گوشتها و جانسینهای آن یعنی مغزها و حبوبات در ردیف سوم هرم راهنمای غذایی در سمت راست در کنار گروه لبنیات قرار گرفته است. حبوبات شامل انواع لوبیا نخود، عدس، ماش ولبه می باشد که دارای پروتئین، فیبر کلسیم، آهن و روی می باشند. هر لیوان حبوبات پخته حاوی ۱۵ گرم فیبر می باشد که بیش از نیمی از نیاز روزانه انسان به فیبر (۲۵گرم) را برطرف میکند. (فیبرها در بدن انسان انرژی تولید نمی کنند ولی کارهای مفیدی انجام می دهند). مقدار بالای فیبر موجود در آنها موجب کاهش قندخون در افراد دیابتی می گردد. همچنین فیبر موجود در حبوبات از انواع فیبرهای محلول است که موجب کاهش کلسترول خون می گردد که یکی از عوامل خطر عمده بیماریهای قلبی عروقی است. فیبر موجود در حبوبات از بروز ناراحتی های گوارشی مانند بواسیر، یبوست و سرطان روده بزرگ پیشگیری می کند.

حبوبات دارای ترکیبات سلامتی بخش هستند که در پیشگیری از انواع سرطان ودیگر بیماریهای غیرواگیر موثر می باشند. در واقع با مصرف حبوبات دریافت فیبرو فولات (یکی از ویتامینهای گروه ب) و املاح معدنی مورد نیاز بدن افزایش می یابد که در کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی موثرند.



امروزه بیماریهای غیرواگیر(قلبی عروقی، دیابت، چاقی، پرفشاری خون، یوکی استخوان وانواع سرطان) از شیوع بالایی برخوردارند و تعداد زیادی از بزرگسالان و

سالمندان به این بیماریها مبتلا می باشند. با توجه به خواص حبوبات، لزوم استفاده از آنها در یک برنامه غذایی سالم مشخص می شود. هر واحد این گروه در هرم راهنمای غذایی برابر یک لیوان حبوبات پخته شده مانند یک لیوان لوبیا یا عدس پخته شده می باشد.

نکات مهم برای طبخ حبوبات در انواع خوراکها و

اشه‌های سنتی:

- ۱- حبوبات را ۱۲ ساعت قبل از پخت در مقدار کافی آب خیس کنید و سپس قبل از پخت آب آن را دور بریزید چرا که مواد موجود در حبوبات که سبب نفخ می شوند وارد آب می گردد و با دور ریختن آب آنها از میزان نفخ پس از مصرف حبوبات کاسته خواهد شد.

