

برای حیوانات هستند. علاوه بر این، انواع حبوباتی که خواص تثبیت نیتروژن دارند، می‌توانند موجب افزایش حاصلخیزی خاک شوند و تأثیر مثبتی بر محیط‌زیست بگذارند.

فواید حبوبات

حبوبات یا بنشن از جمله گیاهان پروتئینی هستند که مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی نظیر آهن، کلسیم، پتاسیم و منیزیم، و ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین‌های گروه A دارند. در هرم راهنمای غذایی، حبوبات جزو گروه گوشت محسوب می‌شوند. چرا که حبوبات از نظر پروتئین کاملاً غنی هستند. پروتئین‌های حبوبات معمولاً از نظر «لیزین» غنی‌اند و بهترین منابع گیاهی برای تکمیل غلات هستند. مقدار اضافه‌ی لیزین حبوبات، کمبود لیزین غلات را جبران می‌کند و مقدار اضافی «میتونین» غلات، کمبود حبوبات را از نظر این عنصر تأمین می‌کند. بر این اساس لازم است حبوبات را همراه با غلات مصرف کنید.

مصرف حبوبات به دلیل داشتن فیبر زیاد و اشغال حجم زیادی از معده، احساس سیری زودرس ایجاد می‌کند و به دلیل آنکه قند

حبوبات محبوب

سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی هر سال به نام‌های متفاوت نام‌گذاری می‌کند. سال ۲۰۱۶ به گفته‌ی این سازمان «سال حبوبات» نام گرفته است. نام‌گذاری این سال فرصتی برای تشویق استفاده از پروتئین حبوبات، تولید جهانی بیشتر آن، و استفاده‌ی بهتر و متنوع از این نعمت خداوندی است.

حبوبات چیستند و چرا اهمیت دارند؟

از آن‌ها استفاده می‌شود. حبوبات بخش مهمی از سبب غذایی محسوب می‌شوند. آن‌ها منبعی حیاتی از پروتئین‌های گیاهی و اسیدهای آمینه‌اند و باید به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از چاقی، و همچنین برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، و سرطان مصرف شوند. آن‌ها همچنین یک منبع مهم پروتئین گیاهی

حبوبات شامل عدس، انواع لوبیا، نخودفرنگی، نخود و ... هستند که هر کدام از آن‌ها سالانه بین یک تا ۱۲ دانه در اندازه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های متفاوت در داخل یک غلاف محصول می‌دهند و در غذاهای گوناگون





موجود در آن‌ها به تدریج آزاد می‌شود، ما را دیرتر گرسنه می‌کند.

حبوبات بسیار کم‌چرب هستند و منبع پروتئین گیاهی و گلوسیدها محسوب می‌شوند. از این گذشته، این مواد غذایی مفید دارای مواد معدنی از جمله کلسیم، پتاسیم و آهن و ویتامین‌های گوناگون نظیر ویتامین‌های گروه B هستند.

حبوبات همچنین سرشار از موادی به نام «فیتونوترینت»‌ها هستند که با بیماری‌های مختلف مقابله می‌کنند. از این گذشته، حبوبات دوست‌دار سلامت قلب شما هستند، زیرا میزان «کلسترول» مضر (LDL) و همچنین میزان «تری‌گلیسیرید» را کاهش می‌دهند. محققان معتقدند، افرادی که می‌خواهند جذب چربی‌های اشباع شده را کاهش دهند، می‌توانند حبوباتی مثل لوبیا و عدس را جایگزین گوشت قرمز کنند. در این صورت مصرف ۱۷۵ میلی‌گرم، معادل سه چهارم فنجان حبوبات برای بدن کافی است.

نحوه استفاده

بهتر است قبل از پخت یک شب کامل

آن‌ها را در آب خیس کنید و در یخچال قرار دهید. این کار باعث می‌شود حبوبات زودتر بپزند و آنزیم‌های بیشتری آزاد کنند که باعث هضم راحت‌تر آن‌ها و جلوگیری از ایجاد نفخ در دستگاه گوارش می‌شود. یک راه سریع‌تر دیگر این است که حبوبات را در آب به مدت دو دقیقه بجوشانید و سپس از روی اجاق گاز برداشته و بگذارید به مدت یک ساعت در همان آب خیس بخورد. توصیه می‌کنیم زمانی که نخود را یک شب خیس‌اندید، مقداری نمک هم به آب آن اضافه کنید و زمانی که می‌خواهید بپزید، آب آن را خالی کنید و نخودها را شست‌وشو دهید و بپزید. توجه داشته باشید که عدس و لپه نیازی به خیس کردن ندارند. برای پخت حبوبات لازم است که آن‌ها را در مقدار زیادی آب سرد بریزید و روی گاز قرار دهید. نمک اضافه نکنید، زیرا این کار باعث می‌شود حبوبات سفت شوند و زمان پخت آن‌ها طولانی‌تر شود.

آن‌ها را در آب خیس کنید و در یخچال قرار دهید. این کار باعث می‌شود حبوبات زودتر بپزند و آنزیم‌های بیشتری آزاد کنند که باعث هضم راحت‌تر آن‌ها و جلوگیری از ایجاد نفخ در دستگاه گوارش می‌شود. یک راه سریع‌تر دیگر این است که حبوبات را در آب به مدت دو دقیقه بجوشانید و سپس از روی اجاق گاز برداشته و بگذارید به مدت یک ساعت در همان آب خیس بخورد. توصیه می‌کنیم زمانی که نخود را یک شب

سویا

سویا سنگ کیسه صغرا را می‌شکند و خارج می‌سازد. سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع مواد زائد بسیار مفید است.



سویا قرن‌هاست که غذای مردم آسیا، مخصوصاً چین بوده است. چینی‌ها آن را همراه با برنج به‌عنوان غذای اصلی خود مصرف می‌کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگ‌ترین تولیدکننده سویا در جهان است و تقریباً دو سوم محصول کل دنیا را تولید می‌کند. سویا در ایران به نام‌های «لوبیای روغنی»، «لوبیای چینی»، «سوزا» و «دانه سویا» معروف است.

سویا گیاهی است یک‌ساله دارای ساقه پرشاخه. برگ‌های آن بیضی، نوک تیز و سبز رنگ‌اند. میوه آن شبیه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارند. رنگ دانه سویا برحسب انواع گوناگون متفاوت است و به رنگ‌های زرد، سفید، سیاه، خاکستری و خال‌دار دیده می‌شود.

فراورده‌های سویا برای پیشگیری از سرطان مفیدند. سویا به فعالیت روده‌ها و دفع منظم سموم کمک می‌کند. سویا مقدار تری‌گلیسیرین خون را پایین می‌آورد. برای تمیز کردن شریان‌ها از فراورده‌های سویا استفاده می‌کنند.