

## بهبود بیماری‌ها با حبوبات



حبوبات از جمله مواد غذایی هستند که خواص بسیاری دارند؛ به ویژه در درمان بیماری‌ها. این مواد مغذی موجب بهبود بسیاری از بیماری‌ها نظیر چاقی، سرطان، تنظیم قند خون، کمک به رشد جنین و درمان انواع آلرژی و ناراحتی‌های پوستی می‌شوند. سحر بابایی، کارشناس تغذیه در این باره توضیحات بیشتری می‌دهد.

### کاهش وزن و درمان چاقی

۱ فایبر موجود در انواع حبوبات باعث احساس سیری در افراد می‌شود و فرد تا ساعت‌ها نیازی به مصرف مواد غذایی ندارد. به همین دلیل فرد از پر خوری و مصرف غذاهای پر کالری پیشگیری می‌شود. مصرف حبوبات علاوه بر افزایش احساس سیری باعث بهبود روند هضم مواد غذایی و دفع آسان تر آن می‌شود و از ایجاد چربی در بدن جلوگیری می‌کند.

### جلوگیری از سرطان

۲ حبوبات تأثیری بسیار مفیدی در حفظ سلامتی بدن برای کاهش احتمال به سرطان دارند. این محصولات گیاهی می‌توانند در برخی موارد بیماری‌های ارثی و سرطانی را تا حدود زیادی بهبود دهند و باعث بازگشت شخص به زندگی عادی شوند.

### تنظیم قند خون

۳ در اغلب موارد پزشکان متخصص برای درمان بیماران دیابتی یا افراد مشکوک به دیابت به منظور تنظیم قند خون و رفع آن، برای رژیم غذایی این افراد، مصرف انواع حبوبات را توصیه می‌کنند. حبوبات با دارا بودن انواع فیبر، پروتئین، آنتی‌اکسیدان و... می‌توانند در رفع و تنظیم قند خون بسیار تأثیر گذار بوده و به افراد کمک کنند.

### کمک به رشد جنین

۴ مصرف حبوبات در دوران بارداری یکی از راه‌های داشتن کودک سالم است. حبوبات حاوی مقادیر زیادی از انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که می‌توانند به رشد طبیعی جنین در رحم مادر کمک کنند. در دوران بارداری نیاز بدن مادر به آهن، فولات، کلسیم و روی افزایش پیدا می‌کند که حبوبات منبع خوبی از این مواد هستند.

### درمان آلرژی

۵ حساسیت به مواد غذایی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت الشعاع قرار دهد. به همین دلیل توصیه اغلب پزشکان به مصرف حبوبات به منظور جلوگیری از آلرژی غذایی است. زیرا انواع حبوبات حاوی آنتی‌اکسیدان بوده که می‌تواند بسیار به سلامت بدن کمک کند.

✓ **سعیه مرادی**  
کارشناسان تغذیه معتقدند، قرار دادن فیبر در رژیم غذایی باعث می‌شود تا سلامتی فرد تأمین شود. حبوبات هم از فیبر و پروتئین بالایی برخوردارند، به همین دلیل استفاده از نخود، لوبیا، عدس و انواع حبوبات برای مصرف غذایی روزانه گروه‌های خاص مانند بیماران دیابتی، سالمندان، مادران شیرده و حتی نوزادان پیشنهاد می‌شود. برخی از شیوه‌های تهیه غذا برای گروه‌های خاص را معرفی کرده‌ایم.

## برای سالمندان و نوزادان هم می‌توانید با حبوبات غذا بپزید تأمین فیبر گروه‌های خاص

آماده‌سازی ۱ ساعت | پخت ۲ ساعت | تعداد نفرات ۳ نفر

**مواد لازم**  
• لوبیا سفید پخته شده: ۱ پیمانه • سیب‌زمینی آب‌پز: ۱۵۰ گرم • پیاز خرد شده: ۲ عدد • سیر: ۲ حبه • جعفری تازه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری • آب سبزی یا آب: ۲ پیمانه  
• نمک دریا و فلفل سیاه: به مقدار کم



### کوفته لوبیا سفید

**روش تهیه**  
۱. لوبیا سفید را از شب قبل خیس کنید.  
۲. برای پخت، لوبیاها را داخل ظرفی به همراه آب بریزید تا نرم شوند و در ظرفی دیگر سیب‌زمینی بپزید.  
۳. در یک کاسه، پیاز را همراه با لوبیا سفید پخته شده، سیب‌زمینی له شده، سیر رنده شده، نمک و فلفل ورز دهید تا یکدست شود. در ادامه مواد را با دست گلوله کنید.  
۴. ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم قرار داده، آب را اضافه کنید و اجازه دهید به جوش آید.  
۵. در تابه را گذاشته و کوفته‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله قرار دهید تا پخته شود.  
۶. می‌توان از جعفری تازه خرد شده هم برای تزیین استفاده کرد.

**نکته**  
خوردن لوبیا و دیگر غذاهای برای مادران شیرده کاملاً ایمن است، هرچند بسیاری اعتقاد دارند این غذاهای توانمند باعث ایجاد گاز و نفخ در یک کودک شیرخوار شوند، اما پژوهش‌ها می‌گویند اینطور نیست.

### آش عدس با برنج

آماده‌سازی ۲ تا ۳ ساعت | پخت ۱ ساعت | تعداد نفرات ۳ نفر



**مواد لازم**  
• عدس: ۱ پیمانه • برنج: ۱/۲ پیمانه  
• پیاز متوسط: ۲ عدد • سبزی آش: ۴۰۰ گرم • نمک دریا و فلفل سیاه: به مقدار کم

**روش تهیه**  
۱. عدس و برنج را در ظروف جداگانه خیس کنید.  
۲. پیاز را خرد کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا سبک شود.  
۳. عدس را به همراه برنج به پیاز اضافه کرده و چند لیوان آب درون قابلمه بریزید و اجازه دهید تا خوب پخته شود.  
۴. پس از پخت کامل عدس و برنج، سبزی آش را اضافه کنید.  
۵. وقتی سبزی پخته شد، نمک و فلفل در حد کم به غذا زده شود.

**نکته**  
برای طعم دار کردن غذا می‌توانید از یک حبه سیر هم استفاده کنید.

### سوپ حبوبات

آماده‌سازی ۲۴ ساعت قبل | پخت ۲ ساعت | تعداد نفرات ۱ نفر



**مواد لازم**  
• عدس: ۱ قاشق غذاخوری • لوبیا: ۱ قاشق غذاخوری • جو: ۱ قاشق غذاخوری • بلغور جو: ۱ قاشق غذاخوری • ماش: ۱ قاشق غذاخوری • گشنیز و جعفری: به اندازه یک گردو متوسط • کدو تنبل: ۱ تکه کوچک • کلم بروکلی (اختیاری): ۱ تکه کوچک • هویج: ۱ عدد متوسط • زردک: ۱ عدد متوسط

**روش تهیه**  
۱. هویج و زردک را نگینی خرد کنید.  
۲. همه مواد را داخل قابلمه مسی بریزید. (اگر قابلمه مسی نیست داخل یک شیشه در بسته ریخته و داخل زود پز بگذارید و کمی آب دور شیشه باشد)  
۳. حدود ۲ ساعت زمان لازم هست تا همه مواد با هم پخته شود (داخل زود پز زمان بیشتر می‌شود).  
۴. بعد از پخت مواد را میکس کنید و هنگام سرو کمی نمک و آبلیمو در آن بریزید.

**نکته**  
حبوبات و جو استفاده شده در سوپ از ۲۴ ساعت قبل باید خیس شود تا نفخ نداشته باشد.

### بلغور پلو با نخود

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه | پخت ۲۰ دقیقه | تعداد نفرات ۲ نفر



**مواد لازم**  
• نخود پخته: ۱ لیوان • گوجه گیلایی: ۲۰۰ گرم • ربان تازه: مقدار ۱ • بلغور: ۱ قاشق غذاخوری • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک: کمی • فلفل سیاه: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. بلغور را شسته و در ظرفی بریزید. به اندازه کافی به آن آب داغ اضافه کرده و ۳۰ دقیقه استراحت دهید.  
۲. گوجه گیلایی را ریز خرد کرده و با نخود پخته مخلوط کنید.  
۳. ربان را خرد کرده و به مخلوط اضافه کنید.  
۴. ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، نمک و فلفل را اضافه کرده و مخلوط کنید.  
۵. بلغور را خوب هم بزنید و سپس به مواد اضافه کنید.  
۶. در انتها یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را اضافه کرده و نمک و فلفل اضافی را به سلیقه خودتان اضافه کرده و مخلوط کنید.

**نکته**  
۱. بیماران دیابتی به جای برنج، بلغور مصرف کنند.  
۲. برای مزه دار کردن می‌توان از گوجه‌فرنگی و نخود استفاده کرد.  
۳. هر ۱۰۰ گرم از این غذا معادل ۱۷۱ کالری است.