

ጤናማ ባቄላ

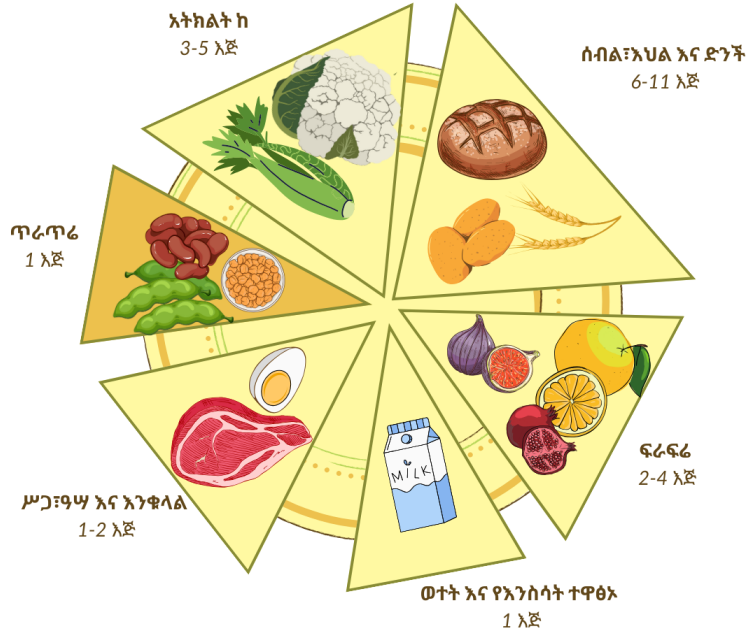
የአመጋገብ እሴቶች እና ጥቅሞች



እንደ ባቄላ፣ አተር፣ ምስር እና ሽምብራ ያሉ ጥራጥሬዎች በቀለሉ የሚጠፍጥ፣ በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ ናቸው። በዚህ ምክንያት፣ አብዛኛዎቹ ሀገራዊ እና አለምአቀፍ የአመጋገብ መመሪያዎች ብዙ ጥራጥሬዎችን መብላትን ይመክራሉ። የተጠቆመው መጠን ቢያንስ በአንድ የ25 ግ ደረቅ/ክፍል መካከል ይለያያል/በቀን 80 ግ የበሰለ ጥራጥሬዎች - ልክ እንደ ፖርቱጋል - በአሜሪካ ውስጥ በሳምንት እስከ 3 ኩባያ (720 ሚሊ ሊትር)።

በ EAT-Lancet ኮሚሽን የፕላንተሪ ጤና አመጋገብ ለሰው ልጆች ጤና እና ለፕላንታችን ጤና ከአካባቢያዊ ዘላቂነት አንፃር ጥሩ አመጋገብን ይመሰርታል፣ በየቀኑ 75 ግራም (ደረቅ ክብደት) ጥራጥሬዎችን ይመክራል።

ይህ በእውነቱ በሰማያዊ ዘኖች ውስጥ ያሉ ሰዎች በየቀኑ ከሚበሉት ጥራጥሬዎች መጠን ጋር ይጠጣማል። ሰማያዊ ዘኖች በአለም አቀፍ ደረጃ አምስት ክልሎች ሲሆኑ በሳይንቲስቶች ተለይተው የሚታወቁት ለነዋሪዎቹ ያልተለመደ ረጅም ዕድሜ እና ጤና ነው።

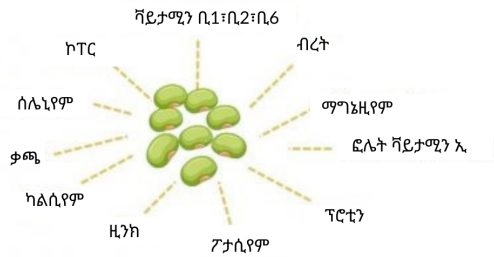


ጥራጥሬዎች በጤናማ የአመጋገብ መመሪያዎች ውስጥ አስፈላጊ አካል ናቸው

የልብ ምትን በጣም ጤናማ የሚያደርገው ምንድን ነው?

ፑልሶች በአብዛኛው የሚታወቁት በእጽዋት ላይ በተመሰረተ ፕሮቲን ነው፣ ነገር ግን በፋይበር፣ ውስብስብ ካርቦሃይድሬትስ እንዲሁም በቪታሚኖች እና ማዕድናት ውስጥ ከፍተኛ ናቸው። ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ የሚሄደው ምርምር የጥራጥሬዎች የአመጋገብ ዋጋ በጤናችን ላይ አልፎ ተርፎም በሽታዎችን በመከላከል ላይ ያለውን ሰፊ ተጽእኖ እያሳየ ነው። እንደ ባቄላ፣ አተር እና ምስር ያሉ ጥራጥሬዎች እንዲሁ ዝቅተኛ ስብ ናቸው።

የአመጋገብ እውነታዎች አጠቃላይ እይታ



የአመጋገብ እሴቶች እና የጥራጥሬዎች ጥቅሞች

በእጭዎት ላይ የተመሰረተ ፕሮቲን

- Pulses ከ 21 እስከ 25% ፣ ሉፒን እና አኩሪ አተር በደረቁ ክብደት እስከ 40% ፕሮቲን ይይዛሉ ፣ ይህም ከሌሎች የአትክልት ፕሮቲን ምንጮች በጣም የላቀ ነው.
- አዘውትሮ የጥራጥሬ ሙብላት ከእንስሳት ፕሮቲን ምንጮች ጋር ሲነፃፀር በዝቅተኛ ዋጋ ጥሩ የፕሮቲን ምንጭ ይሰጣል እና ለአየር ንብረት ተስማሚ የስጋ አማራጭ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል.
- ጥራጥሬዎችን ከጥራጥሬ ጋር አንድ ላይ በሙብላት (እንደ ብዙ ባህላዊ ምግቦች፣ eg ምስር ከሩዝ፣ ባቄላ ከቆሎ፣ ወዘተ.) የፕሮቲን አሟኖ አሲድ ይዘት እርስ በርስ በደንብ ይሟላል.

ውስብስብ ካርቦሃይድሬትስ

- በጥራጥሬ ውስጥ ያሉት አብዛኛዎቹ ካሎሪዎች ከካርቦሃይድሬትስ የሚመጡት በስታርች፣ ተክላካይ ስታርች (በአንጀት ውስጥ ባሉ ጠቃሚ ባክቴሪያዎች የተፈጠሩ) ነው, እና አነስተኛ መጠን ያላቸው ስታርች ያልሆኑ ፖሊሶካካርዴስ (በተጨማሪም ጠቃሚ በሆኑ የአንጀት ባክቴሪያዎች የተፈጠሩ).
- በተወሳሰቡ ካርቦሃይድሬትስ የበለፀገ እና በፋይበር የበለፀገ በመሆኑ ጥራጥሬዎች ዝቅተኛ የ glycaemic መረጃ ጠቋሚ አላቸው. ይህ የኢንሱሊን መቋቋም፣ የስኳር በሽታ እና ሃይፐርሊፒዲሚያን ለመቆጣጠር ተስማሚ ምግብ ያደርጋቸዋል.
- Pulses oligosaccharides የሚባሉ ውስብስብ ስኳሮችን ይይዛሉ, እነሱም የማይፈጠሩ, ሊባካቁ የሚችሉ ፋይበርዎች ናቸው. በኮሎን ውስጥ በሚገኙ ጠቃሚ ባክቴሪያዎች የተከፋፈሉ ሲሆን ይህም የጋዝ ምርትን እና የሆድ መነፋትን ሊያስከትል ይችላል. በመደበኛነት የጥራጥሬ ፍጆታ አንጀት ይጠቅማል እና የምግብ መፈጠሪያ ችግሮች ይጠፋሉ.

ጠቃሚ የአመጋገብ ፋይበር

- Pulses በሁለቱም በሚሟሟ እና በማይሟሟ ፋይበር የበለፀጉ ናቸው.
- የሚሟሟ ፋይበር የምግብ ኮሌስትሮልን በምግብ መፍጫ ቱቦ ውስጥ ይይዛል. ኮሌስትሮል ከመዋጥ ጋር ሲነፃፀር ይወጣል፣ ይህም የኤልዲኤል ኮሌስትሮል የደም መጠንን ለመቀነስ ይረዳል፣ በተለይም የኤልዲኤል ኮሌስትሮል መጠን ለመጀመር ከፍተኛ ከሆነ. LDL ዝቅተኛ ጥግግት lipoprotein ኮሌስትሮል ነው፣ እሱም “bad” ኮሌስትሮል ተብሎም ይጠራል.
- Pulses ከፍተኛ መጠን ያለው የማይሟሟ ፋይበር ያቀርባል፣ ይህም ውሃ ወደ ሰገራ ለመሳብ ይረዳል. ይህ የሆድ ድርቀትን፣ የአንጀት ካንሰርን እና ሌሎች የምግብ መፈጠሪያ የጤና ሁኔታዎችን ለመዋጋት ይረዳል.
- ሁለተኛ የምግብ ውጤት፡ የሁለተኛው ምግብ ውጤት በ1982 በዝቅተኛ ግላይኬሚክ ኢንዱክስ አመጋገብ ገንቢ ዶ/ር ለመጀመሪያ ጊዜ የታወጀ ጽንሰ-ሀሳብ ነው. ዴቪድ ጄ. የቶሮንቶ ዩኒቨርሲቲ ጄነሊንስ. ዶክተር. ጄነሊንስ የሁለተኛውን ምግብ ውጤት ሁለተኛውን ምግብ ከበላ በኋላ የመጀመሪያው ምግብ በደም ስኳር መጠን ላይ የሚያሳድረው ተጽእኖ እንደሆነ ገልጿል. በፋይበር የበለጸጉ ጥራጥሬዎችን የያዙ ምግቦች የደም ስኳር መጠን በአንፃራዊነት ቋሚ እንዲሆን ስለሚያደርጉ ከሁለተኛው ምግብ በኋላ ሊከሰት የሚችለውን የደም ስኳር መጠን ይጨምራል. ይህ ተጽእኖ በፋይበር ውስጥ ያሉ ዝልግልግ ንጥረ ነገሮች ውጤት ሲሆን ይህም የስኳር መፈጠሪያን እና መሳብን ይቀንሳል. ስለዚህ በፋይበር የበለጸጉ ጥራጥሬዎችን የያዙ ምግቦች የሚቀጥለውን ምግብ የደም ስኳር ቁጥጥርን ያሻሽላሉ እና የኢንሱሊን ልቀትን ከዝቅተኛ ፋይበር አመጋገብ በተሻለ ሁኔታ ይቆጣጠራሉ.

አስፈላጊ ቪታሚኖች እና ማዕድናት

- ፖታስየም፡- አብዛኞቹ ጥራጥሬዎች ጤናማ የደም ግፊት መጠንን የሚያበረታታ የፖታስየም ጥሩ ምንጮች ናቸው.
- Pulses መዳብ (ለደም እና የነርቭ ሴሎች አስፈላጊ), ፎስፎረስ (የእድገት ሂደት, እንዲሁም አጥንት እና ጥርስን መጠበቅ), ማንጋኒዝ (የቦርካታ ኢንዱስትሪዎች እና ፀረ-ንጥረ-ምግቦችን ማምረት) ይይዛሉ, እና ማግኒዥየም (ጡንቻዎች እና ነርቮች በትክክል እንዲሰሩ ያስፈልጋል) —nutrients ብዙ ሰዎች በመደበኛ አመጋገባቸው በበቂ ሁኔታ አያገኙም.
- ብረት፡- አብዛኞቹ ጥራጥሬዎች የበለፀገ የብረት ምንጭ ናቸው፣ ይህም የእንስሳት የብረት ምንጭ ላላገኙ ቬጅቴሪያኖች እና ሺጋኖች አስፈላጊ ያደርጋቸዋል. በቂ ብረት ከሌለ አክሲድን ለማጓጓዝ በቂ ቀይ የደም ሴሎች የሉም, ይህም ወደ ድካም ይመራል. ብረት በተለይ በጡንቻ ቲሾዎች ውስጥ አክሲድን የሚሸከም እና የሚያከማች የ myoglobin አካል ነው. ብረት ለጤናማ የአንጎል እድገት እና ለልጆች እድገት እና ለተለያዩ ሴሎች እና ሆርሞኖች መደበኛ ምርት እና ተግባር አስፈላጊ ነው.

- ደረቅ ጥራጥሬዎች በውሃ ውስጥ የሚሟሟ ሺታሚኖች ቲያሚን እና ፎሊክ አሲድ (በእርግዝና ወቅት ያልተወለደ ልጅ የነርቭ ሥርዓት መፈጠር ወሳኝ) እና ጥሩ ምንጭ ናቸው የ riboflavin እና vitamins B1-6 (የሴሎች አወቃቀር እና ጥገና እና የሜታቦሊክ ሂደቶች)

ፀረ-ንጥረ-ምግቦች

ቀደም ባሉት ጊዜያት በፋይታተስ የበለፀጉ ምግቦች - ልክ እንደ ጥራጥሬዎች - ብዙውን ጊዜ የአመጋገብ ማዕድናት እና ቫይታሚኖች ባዮአቫይልን እንደሚቀንስ ይታሰብ ነበር. አዳዲስ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ይህ የ“anti-nutrient” ተጽእኖ ተብሎ የሚጠራው ከፍተኛ መጠን ያለው phytates ከንጥረ-ምግብ ደካማ አመጋገብ ጋር ሲዋሃድ ብቻ ነው. በተጨማሪም ተመራማሪዎች phytates በትክክል አስቲዮፖሮሲስን እና ካንሰርን ሊከላከሉ እንደሚችሉ ደርሰውበታል. ቢሆንም, የ phytates መጠንን ለመቀነስ ጥራጥሬዎችን በደንብ ማጠጣት እና ማብሰል አስፈላጊ ነው. (ከደረቅ ዘሮች” ”Cooking pulses የሚለውን ህትመት ይመልከቱ)

የጤና አጠቃላይ ዕይታዎች



የጥራጥሬ ፍጆታ የተለያዩ የጤና ጥቅሞችን ይሰጣል

ግን እባክዎን ያስተውሉ: በከባድ በሽታ ከተሰቃዩ, ምክር ለማግኘት ሐኪምዎን ያነጋግሩ. በተጨማሪም ማሳሰቢያ: ሪህ, አርትራይተስ, ካለብዎ የልብ ምት ከሙብላት ይቆጠቡ, የሂስታሚን አለመቻቻል - የልብ ምት ሂስታሚን ነፃ አውጪዎች ተብለው ስለሚጠሩ እና የሰውነት ሂስታሚን - ወይም የኩላሊት ችግሮች እንዲለቁ ስለሚያበረታቱ ነው.

የስኳር በሽታ

ከመጠን ያለፈ ውፍረት እና ከመጠን ያለፈ ውፍረት ወረርሽኝ በቀጠለበት ወቅት የስኳር በሽታ በአለም ላይ እየተለመደ መጥቷል. የተለያዩ ጥራጥሬዎችን መብላት በመከላከል ላይ ብቻ ሳይሆን በስኳር በሽታ አያያዝ ላይም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል. ጥራጥሬዎች ዝቅተኛ የ glycaemic ኢንዱክስ አላቸው, ይህም ማለት የደም ስኳር መጠን መጨመር ይቀንሳል. ይህ ጥራጥሬዎችን የኢንሱሊን መቋቋም እና የስኳር በሽታን ለመቆጣጠር ተስማሚ ምግብ ያደርገዋል.

የልብ ጤና

ጥራጥሬዎች በያዙት (ፋይበር እና ፖታሲየም) እንዲሁም ባልያዙት (የተሞላ ስብ: ትራንስ ፋት: ኮሌስትሮል ወይም ሳይየም የለም) የልብ ጤናን ያበረታታሉ. ከፍ ያለ የ triglycerides እና ኮሌስትሮል የደም መጠን በተለይም ኤልዲኤል ኮሌስትሮል ለልብ ህመም ተጋላጭነት ከፍተኛ አስተዋፅዖ ያደርጋሉ. የጥራጥሬ ፍጆታ የልብ ሕመም ባለባቸው ታካሚዎች ላይ የሴረም ሊፒድ ፕሮፋይሎችን እንደሚያሻሽል ታይቷል, እና ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጤናማ አመጋገብ, ጥራጥሬን ያካተተ, የልብ ሕመም አደጋን ይቀንሳል.

ካንሰር

ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጤናማ አመጋገብ, ጥራጥሬን ያካተተ, ለአንዳንድ የካንሰር ዓይነቶች ተጋላጭነትን ሊቀንስ ይችላል. Pulses የተፈጥሮ አንቲኦክሲደንትስ እና phytochemicals ምንጮች ናቸው; እነዚህ ውህዶች በሰውነት ውስጥ የካንሰርን እና ሌሎች ሥር የሰደዱ በሽታዎችን ለመቀነስ ይሠራሉ. ጥራጥሬዎች በፋይበር የበለፀጉ በመሆናቸው ባቄላ መብላት ምናልባት አንድ ሰው የአንጀት እና የፊንጢጣ ካንሰር የመያዝ እድልን እንደሚቀንስ መገመት ይቻላል. የጥራጥሬ ፍጆታ የሆድ እና የፕሮስቴት ካንሰርን ሊቀንስ እንደሚችል የሚጠቁሙ የምርምር መረጃዎች “limited ተደርገው ይወሰዳሉ: ነገር ግን አመለካከት”. የምርምር ፓኔል በፎሌት የበለፀጉ ምግቦች (በተፈጥሮ የሚከሰቱ ወይም የተጠናከሩ) የአንጀት እና የፊንጢጣ ካንሰር እንዲቀንስ የሚያደርጉ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት ነገር ግን ውስን ነው.

የክብደት መቀነስ

የሜታ-ጥናት እንደሚሰሩበት በቀን ሶስት አራተኛ ኩባያ ጥራጥራዎችን መመገብ ክብደትን ይቀንሳል። የልብ ምት መብላት ብዙውን ጊዜ ከእድሜ ጋር የሚከሰተውን የክብደት መጨመር ለመከላከል ይረዳል። ሌሎች የክትትል መረጃዎች እንደሚሰሩበት የልብ ምት መብላትን ረገጥ ያደረጉ ሰዎች ከመጠን ያለፈ ውፍረት ከሌላቸው በ22 በመቶ ያነሰ ነው። ምክንያቶቹ፦ 1. ፑልሶች ዝቅተኛ የ glycaemic ኢንዱክሽን ዋጋ አላቸው፣ ይህም ሰዎች የመሙላት እና ከመጠን በላይ የመብላት እድላቸው አነስተኛ ነው። 2. በጥራጥራ ውስጥ ያለው ፕሮቲን የሙሉነት ስሜትን የሚያስከትሉ የጨዋራ ሆርሞኖችን ያበረታታል። 3. በጥራጥራ ውስጥ ያለው ፋይበር የማኘክ ጊዜን ይጨምራል እና የጨዋራ ባዶነትን ያዘገያል፣ የምግብ አወሳሰድን ይቀንሳል።

በሚከተሉት የምርመራ ርእሶች ውስጥ፣ የመጀመሪያ ጥናቶች ማስረጃዎችን ያሳያሉ፣ ነገር ግን ለማረጋገጫ ተጨማሪ ጥናቶች ያስፈልጋሉ።

ረጅም ዕድሜ

የግለሰብ አመጋገብ የበሽታ ተጋላጭነትን እና መትረፍን እንደሚጎዳ ታይቷል። በዕድሜ የገፉ ጎልማሶችን የአመጋገብ ስርዓት ማወዳደር ረጅም ዕድሜን የሚያበረታታ የጋራ መለያ መኖሩን ለማወቅ አንዱ አቀራረብ ነው። ዕድሜያቸው 70 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ጎልማሶችን የምግብ አወሳሰድ ቅጥቶችን በሚመለከት በባህላዊ-ባህላዊ ጥናት ውስጥ፣ በስታቲስቲክስ ጉልህ የሆነ ረጅም ዕድሜ የመቆየት አመልካች የጥራጥራ አወሳሰድ ብቻ ነው። በየቀኑ ለሚበላው ለእያንዳንዱ 20 ግራም ጥራጥራዎች ከ7-8% የሞት መጠን ቀንሷል (በአደጋ ጥምርታ ላይ የተመሰረተ)። ከፍተኛው ውጤት በጥቁር ባጭላ ውስጥ ተገኝቷል። የጠቆረው እና የበለጠ ኃይለኛ የጥራጥራ ቀለም፣ የሁለተኛ ደረጃ የእጭብ ውህደት ይዘት ከፍ ያለ ነው።

ጭንቀት

ምንም እንኳን የመንፈስ ጭንቀት እና ሌሎች የስሜት መቃወሻ ውስብስብ ሁኔታዎች ቢሆኑም ብዙውን ጊዜ አጠቃላይ ህክምና የሚያስፈልጋቸው፣ የምግብ ምርጫዎች ምልክቶችን ሊረዱ እንደሚችሉ መረጃዎች ይጠቁማሉ። በዚህ ርዕስ ላይ በተደረገ ጥናት ከስፔን የመጡ ተመራማሪዎች የመንፈስ ጭንቀት ያለባቸውን እና የሌላቸውን ሰዎች የአመጋገብ ልማድ ተመልክተዋል። የመንፈስ ጭንቀት ያልነበራቸው ግለሰቦች በመደበኛነት የልብ ምት ተጠቃሚ የመሆን እድላቸው ሰፊ ነው። ፑልሶች በአሚኖ አሲድ ትራይፕቶፋን እና በማዕድን ማግኒዚየም የበለፀጉ ናቸው፣ ሁለቱም ከስሜት እና ከአእምሮ ደህንነት መሻሻል ጋር የተያያዙ ናቸው።

የፖርኪንሰን በሽታ


በፋባ ባጭላ ዘር፣ ፖድ እና ቅጠሎች ውስጥ የሚገኘው ሌክቲን ሌቮይፓ (ኤል-ይፓ) ለፖርኪንሰን በሽታ ሕክምና ዝግጅት ያገለግላል። ፕሮፖላይንጂክ እና የነርቭ መከላከያ ውጤቶች አሉት እና ለህክምና እና/ጠቃሚ ነው ተብሎ ይታሰባል/ወይም የፖላይን መጠን መቀነስ (እንደ ፖርኪንሰን በሽታ ያሉ) ተለይተው የሚታወቁ የነርቭ በሽታዎችን መከላከል።



The Global Bean project is a European and global network to promote and expand the use of legumes in our kitchens & their cultivation in gardens and fields.

See further information, authors and references online: info@globalbean.eu www.globalbean.eu



Supported by:  Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag