

الفاصوليا صديقة القلب





معظم البقوليات غنية بالبوتاسيوم، لكن الفاصوليا البيضاء تحتوي بشكل خاص على نسبة عالية منه، إذ يصل إلى 1540. ملليجراماً لكل 100 جرام منها. والفاصوليا أيضاً

والحديد B كما البقوليات الأخرى، مصدر ممتاز للبروتين النباتي وفيتامين

يمكن تناول الفاصوليا بعدة طرق وفي وجبات مختلفة خلال اليوم كوسيلة للحصول على هذا العنصر الغذائي المهم لصحة القلب والأوعية الدموية والسيطرة على ضغط الدم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.