

الفاصوليا الخضراء» قيمة غذائية بضوابط«



الشارقة: راندا جرجس

تنتمي الفاصوليا الخضراء إلى عائلة النباتات المزهرة، ويمكن تناولها كبديل مثالي عن اللحوم لأنها من البقوليات الغنية وحمض الفوليك، (B1 B6 E A K) بالعديد من المصادر الغذائية الهامة لتعزيز صحة الجسم، مثل: فيتامينات البروتينات، الألياف، الزنك، البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور، المغنسيوم، السيلينيوم، الكربوهيدرات والدهون، إضافة إلى مادة «الكلوروفيل» لأنها تتميز بلونها الأخضر الداكن

وتشتهر زراعة الفاصوليا الخضراء في العالم العربي، وتمتاز بمذاقها الطيب وفوائدها الصحية المتعددة، لكونها تحتوي على نسبة عالية من الماء، وتحتوي العروق على مادة «الايونوسيت» التي تعزز صحة القلب وتحميه من الأمراض

وتعتبر الفاصوليا الخضراء من النباتات الغنية بحمض الامينو، ومادة التري كونيلين، ومواد أخرى صحية، تعمل على تنظيف الكليتين من الرمل وحمايتها من تشكل الحصوات، والحد من تفاقم داء النقرس والروماتيزم والمغص الكلوي،

وتقليل نسبة السكر في البول، وتحفز تجديد كرات الدم البيضاء، وتعزيز نشاط الجسم في حالة التعب والإرهاق وبطء النمو.

وتُعد الفاصوليا الخضراء غذاءً مثالياً لمن يعاني من مشاكل في مستويات الضغط، وتحسن وظائف الجهاز الهضمي، وفعالة في الحد من حساسية الجلد والقوباء، وتسرع من شفاء الحروق، وتسهم في علاج التهابات الصدر وأمراض الصدر وآلام الفقرات، وتعمل على تقوية الكبد والبنكرياس، وتهدئ الأعصاب، وتقلل من التوتر، وتعالج الزلال والبول السكري ونقص المواد الحيوية في الجسم والتهابات الكلى والمثانة

ويحذر أخصائيو التغذية من الإفراط في استهلاك الفاصوليا الخضراء، حيث إن الإكثار من تناولها يمكن أن يتسبب بالغثيان، وانتفاخ المعدة والغازات، وكوابيس النوم، وتشنج القصبات الهوائية، والصداع في مقدمة الرأس، والحرقان في منطقة حدقة العين وآلام البطن.

وتشير الدراسات إلى أن الفاصوليا الخضراء غير مناسبة للأطفال لكونها صعبة الهضم، وكذلك البالغين الذين يعانون من السمنة وعسر الهضم والمغص المعدي، والحوامل، ومرضى الكبد