



# الفوائد الغذائية للبقول

## دور البقول

هي مصدر حيوي للبروتينات ذات الأصل النباتي والأحماض الأمينية للبشر في جميع أنحاء العالم، و يجب أن تؤكل كجزء من نظام غذائي صحي لمعالجة السمنة، وكذلك لمنع والمساعدة في إدارة الأمراض المزمنة.



## سوء التغذية

نتيجة لتناول طعام قليل جدا، أو أكثر من اللازم أو تناول نظام غذائي غير متوازن لا يحتوي على الكمية الصحيحة ونوعية المواد الغذائية ليكون نظاما صحيا.



## العديد يمكنهم الاستفادة من تناول البقول



**لمرضى  
الداء البطني**  
البقول خالية من  
الغلوتين.



**النساء في سن الإنجاب،**  
وعندما تُجمع البقول مع فيتامين ج،  
فمحتوى الحديد العالي للبقول يجعلها  
غذاء قوي لزيادة مخزون الحديد.



**النباتيين على  
اختلاف أنواعهم،**  
لضمان مآخذ كافية من  
البروتينات والمعادن  
والفيتامينات.



**الرضع والأطفال  
الصغار،**  
لتلبية احتياجاتهم  
الغذائية اليومية.

## الحصول على أقصى استفادة من بقولك

عندما يتم الجمع بين الأطعمة الأخرى مع البقول،  
يمكن أن تزيد القيمة الغذائية للبقوليات أو  
تنخفض.



**البقول + الحبوب**  
تحسن نوعية البروتين بشكل عام.



**البقول + فيتامين ج**  
طريقة أخرى لزيادة قدرة الجسم على امتصاص  
الحديد (إضافة عصير الليمون على العدس  
بالكاري على سبيل المثال).



**البقول + الشاي/القهوة**  
يقلل من قدرة الجسم على امتصاص  
الحديد والمعادن.

## الفوائد الصحية العديدة للبقول

**محتوى  
الكالسيوم**  
الكالسيوم الموجود في  
البقول يساهم في تعزيز  
صحة العظام وتقليل خطر  
الكسور.

**غنية بالمواد  
الكيميائية النباتية  
ومضادات الأكسدة**  
قد تحتوي على خصائص  
مضادة للسرطان.

**وجود الأستروجين النباتي**  
يمكن أن يمنع انخفاض القدرة  
المعرفية، كما يُخفف من الأعراض  
الجانبية التي تظهر مع بلوغ  
سن اليأس.

**المحتوى  
العالي من  
الحديد**  
عندما تقترن البقول بفيتامين  
ج تُصبح جيدة للوقاية من فقر  
الدم ونقص الحديد لدى النساء  
والأطفال.

**نسبة عالية  
من الألياف  
الغذائية**  
قد تقلل من مخاطر  
الإصابة بأمراض القلب  
التاجية.

**مؤشر  
نسبة السكري  
المنخفض،  
وانخفاض الدهون  
ونسبة الألياف العالية**  
تزيد الإحساس بالشبع وتساعد  
على استقرار نسبة السكر في الدم  
ومستويات الأنسولين، مما يجعلها  
مناسبة للأشخاص الذين يعانون  
من مرض السكري ومثالية  
لإدارة الوزن.

**مصدر للفيتامينات،  
مثل حامض الفوليك**  
تقل بشكل كبير من خطر عيوب  
الأنبوب العصبي (أمراض المناطق  
المدارية المهمة) (مثل الصلب  
المشقوق لدى الأطفال حديثي  
الولادة).

