سر صحي كبير تكشفه دراسة حديثة عن أكل الفاصولياء يوميا



كشفت دراسة حديثة أجراها معهد إلينوي للتكنولوجيا في الولايات المتحدة الأميركية، عن فوائد كبيرة لتناول الفاصولياء بشكل يومي، خاصة على صحة القلب والجهاز الهضمي.

ووفقاً لتقرير نشره موقع "أورث"، فقد تم عرض نتائج الدراسة خلال مؤتمر التغذية لعام 2025، وأظهرت أن الفاصولياء تسهم في خفض مستويات الكوليسترول، والالتهاب، والغلوكوز في الجسم، كما أن أنواعاً منها، كالفاصولياء السوداء والحمص، تعزز صحة القلب بشكل خاص لدى المصابين بأمراض القلب والسكري.

وأشارت الدراسة إلى أن الحمص يتميز بغناه بالبروتين النباتي، والألياف، والمعادن الأساسية مثل الحديد والمغنيسيوم، ما يجعله داعماً لصحة الجهاز الهضمي، ومساعداً في تنظيم مستويات السكر، بالإضافة إلى دوره في تعزيز الشعور بالشبع.

كما أوضحت النتائج أن المركبات المضادة للالتهاب والأكسدة الموجودة في الفاصولياء تساهم في مقاومة الالتهابات والإجهاد التأكسدي، فيما يُعد النشا المقاوم المتوفر فيها غذاءً مفيداً لبكتيريا الأمعاء، ويعزز من حساسية الجسم تجاه الإنسولين.

وشملت الدراسة 72 مشاركاً يعانون من مرحلة ما قبل السكري، وتمت مقارنة آثار تناولهم للفاصولياء السوداء والحمص مقابل الأرز. وأظهرت المتابعة انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الكوليسترول لدى من

تناولوا الفاصولياء.

وبناء على هذه النتائج، أوصى الأطباء بإدخال الفاصولياء ضمن النظام الغذائي اليومي للوقاية من أمراض القلب والسكري، نظراً لقيمتها الغذائية العالية وفوائدها الصحية المتعددة.

كما تعد الفاصولياء مصدراً جيداً للبروتين النباتي، وتُعد خياراً مثالياً للراغبين بتقليل استهلاك اللحوم، دون التخلي عن العناصر الغذائية الضرورية، إضافة إلى احتوائها على فيتامينات ومعادن رئيسية، مثل الحديد، والمغنيسيوم، وحمض الفوليك، التي تسهم في إنتاج الطاقة ودعم وظائف الجسم الحيوية.