

□ الفاصولياء.. للحمية، للكوليسترول وللذاكرة



- الفاصولياء قليلة السعرات الحرارية فكل 100 غرام منها يحتوي على 31 سعرة حرارية فقط.
- تبطن امتصاص السكر في الأمعاء لاحتواءها على كمية كبيرة من الألياف.
- تمنع امتصاص الكوليسترول وتساهم في تخفيضه.
- تمنع الإمساك والشق الشرجي.
- تحتوي كل 100 غرام من الفاصولياء على 9% من احتياجات الإنسان اليومية من الألياف.
- تحتوي على الأوميغا 3 أكثر من الجوز ولذلك فهي تقي من تصلب الشرايين وحدوث الجلطة.
- للفاصولياء فوائد كثيرة للدماغ وخصوصاً عند الأطفال المصابين بفرط النشاط ونقص التركيز.

- مضادة لإرتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم.

- تحتوي على عدد هائل من مضادات الأكسدة مثل فيتامين ج C وفيتامين أ والمنجنيز ومجموعة من الكاروتينيات ومجموعة من الفلافونيات مما يجعلها واحدة من أفضل البقولييات كمضادات للأكسدة على الإطلاق.