

أفضل 8 أنواع من البقوليات الصحية لا يفوتك تناولها يوميًا



الأحد 9 أغسطس 2026 04:00 م

يوصي خبراء الصحة بتناول البقوليات في الوجبات اليومية، لكونها غنية بالبروتين ومفيدة للصحة.

وقالت سامانثا كاسيتي، خبيرة التغذية والصحة المقيمة في نيويورك، لموقع فوكس نيوز ديجيتال: "أقل من 14% من البالغين الأمريكيين يتناولون الفاصوليا يوميًا، وهذه مشكلة، لأنها من أكثر الأطعمة كثافةً بالعناصر الغذائية فهي تمد الجسم بالبروتين والألياف والكربوهيدرات بطيئة الامتصاص لتوفير طاقة مستدامة، بالإضافة إلى حمض الفوليك والمغنيسيوم والحديد وغيرها من العناصر الغذائية الأساسية".

كما أن الفاصوليا خالية من الكوليسترول بشكل طبيعي ولا تحتوي على دهون مشبعة، كما صرحت أخصائية التغذية المعتمدة ديبورا مورفي لمجلة "فود آند واين".

وربطت الدراسات بين تناول الفاصوليا بانتظام وانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما فيها أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسمنة، مما قد يساهم في إطالة العمر.

وقالت كاسيتي: "في ظل سعي الجميع للحصول على البروتين وارتفاع فواتير البقالة، تُعد الفاصوليا المعلبة من أرخص مصادر البروتين المتوفرة والأفضل من ذلك، أنه يمكنك فتح العلبة، وشطفها، وتصفيتها، ثم تحضير وجبة عشاء جاهزة".

وتتميز بعض أنواع الفاصوليا والبقوليات بفوائدها الصحية.

الفاصوليا السوداء

قالت كاسيتي إن الفاصوليا السوداء تحظى بتقدير كبير لغناها بالبروتين والألياف ومضادات الأكسدة تحتوي كل نصف كوب منها على حوالي 8 غرامات من البروتين و8 جرامات من الألياف.

الحمص

قالت كاسيتي إن الحمص، من الناحية الفنية، هو من البقوليات - وهي نفس عائلة النباتات الأوسع التي تنتمي إليها الفاصوليا - وهو متعدد الاستخدامات لأنه يصلح في الأطباق الحلوة والمالحة على حد سواء.

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الحمص بانتظام يحصلون على كميات أكبر من الألياف وحمض الفوليك والبوتاسيوم والحديد مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولونه، ويتمتعون بمؤشرات أفضل لجودة النظام الغذائي بشكل عام.

العدس

قالت كاسيتي إن العدس أيضًا من البقوليات ويقدم "قوام اللحم المفروم وجرعة قوية من الحديد النباتي".

أوصت بخلطه مع الجوز المفروم للحصول على ألياف وبروتين وأوميغا 3 نباتية إضافية وأشارت إلى "أن مزيج الفاصوليا والجوز قوي، فهو يدعم صحة القلب والدماغ والأمعاء في كل قضمة".

الإدامامي هي حبوب فول الصويا غير الناضجة التي عادةً ما يقوم الناس بسلقها أو طهيها على البخار وتناولها كوجبة خفيفة أو مقبلات مع الملح الخشن/ كما أنها تُستخدم في العديد من الأطباق

قالت كاسيتي "يحتوي نصف كوب منه على حوالي 9 جرامات من البروتين و4 جرامات من الألياف".

الفاصوليا البيضاء

كما أن الفاصوليا البيضاء غنية بالبروتين، حيث تحتوي على حوالي 9 جرامات من العناصر الغذائية الأساسية لكل نصف كوب

فاصوليا بينتو

قال كاسيتي إن الفاصوليا البينتو قد يكون لها "ميزة خاصة فيما يتعلق بالكوليسترول".

وأضافت أنه في حين أن الألياف القابلة للذوبان الموجودة في جميع أنواع الفاصوليا تساعد على إزالة الكوليسترول من مجرى الدم، تشير الأبحاث التي أجريت على الحيوانات إلى أنها قد تقلل من تخليق الكوليسترول في الكبد وامتصاص الكوليسترول في الأمعاء الدقيقة

وتابعت: "في إحدى التجارب، أدى تناول نصف كوب من الفاصوليا البينتو يوميًا إلى خفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار بنسبة تزيد عن 8%، متفوقًا على دقيق الشوفان".

الفاصوليا الحمراء

إذا كنت تخطط لتناول وجبة غنية بالدهون يمكنك إضافة الفاصوليا الحمراء إليها

اللوبياء ذات العين السوداء

قالت كاسيتي إن البروتين والألياف والحديد الموجودة في اللوبياء ذات العين السوداء تعني أنها تستحق "مكانة دائمة في قائمة البقوليات التي تتناولها".

وأضافت أنها أيضًا "البطل المجهول لكافيار رعاة البقر"، وهو عبارة عن سلطة فاصوليا باردة تستخدم أيضًا الخضروات الطازجة والأعشاب وصلصة الخل، وعادة ما تقدم مع رقائق التورتيللا