01 listopada 2023

Czy znasz.....skutki jedzenia bobu?

Bób, podobnie jak inne rośliny strączkowe, ma wiele wartości odżywczych. Przede wszystkim ma dużą zawartość białka, które może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego. Jest także bardzo bogatym źródłem kwasu foliowego.

Bób, podobnie jak inne rośliny strączkowe, jest skarbnicą witamin i wartości odżywczych. Ceni się go ze względu na liczne właściwości lecznicze. Bób m.in. wiąże kwasy żółciowe w jelicie grubym, a tym samym obniża stężenie cholesterolu LDL we krwi. Z kolei dzięki dużej zawartości kwasu foliowego może zapobiec wystąpieniu wad rozwojowych u płodu i wspomóc proces leczenia niedokrwistości.

Dlaczego warto jeść bób? Odpowiedź jest prosta: bób ma szereg właściwości prozdrowotnych, dzięki czemu jest znakomity zarówno jako przekąska, jak i składnik dania głównego.

Najważniejsze właściwości prozdrowotne bobu:

- pomaga w leczeniu anemii
- zmniejsza poziom złego cholesterolu
- na długo daje uczucie sytości, zmniejszając chęć do podjadania
- wspiera proces odchudzania
- reguluje ciśnienie krwi
- poprawia sprawność ruchową w chorobie Parkinsona
- usprawnia pracę układu krążenia

Bób jest doskonałą alternatywą dla mięsa, a konkretnie dla białka pochodzenia zwierzęcego. W 100 g ugotowanego bobu jest aż 7,60 g białka. W związku z tym bób może się znaleźć w diecie m.in. osób cierpiących na choroby układu krążenia, które muszą ograniczyć spożycie bogatego nie tylko w białko, lecz także w niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe mięsa. Ponadto bób ma niską zawartość sodu, jest bogaty w potas oraz rozpuszczalny błonnik, który sprzyja redukcji poziomu cholesterolu we krwi, dzięki czemu reguluje ciśnienie.

Bób jest pomocny w leczeniu zarówno niedokrwistości mikrocytarnej - będącej konsekwencją niedoboru żelaza, jak i anemii megaloblastycznej, spowodowanej niedoborem kwasu foliowego i witaminy B12. Zarówno żelazo, jak i kwas foliowy są niezbędne w procesie produkcji krwinek czerwonych, które są odpowiedzialne za transport tlenu do wszystkich komórek w organizmie. W przypadku obu rodzajów niedokrwistości proces ten ulega zaburzeniu. Bób jest bardzo dobrym źródłem kwasu foliowego w związku z tym, przy jednoczesnym przyjmowaniu odpowiednich dawek

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

witaminy B12 z innych źródeł, skutecznie pomaga w leczeniu anemii megaloblastycznej.

Niektóre leki przeciwko chorobie Parkinsona produkowane są na bazie bobu, ponieważ jest on naturalnym źródłem lewodopy - biologicznie aktywnej formy dopaminy (neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za przesyłanie impulsów między komórkami nerwowymi). Lewodopa może przechodzić z krwi do mózgu, gdzie jest przetwarzana w brakującą dopaminę, dzięki czemu poprawia sprawność ruchową chorego. Jednak według specjalistów osoby z chorobą Parkinsona, które zażywają tabletki z lewodopą i chcą spożywać bób, powinny najpierw skonsultować się z lekarzem. Badania wykazały, że bób uniemożliwia właściwe wykorzystanie leku, znacząco zwiększając jego stężenie we krwi.

Gotowany bób w 100 g zawiera nie mało, bo aż 110 kcal, jednak dzięki niewielkiej zawartości tłuszczu i sporej ilości rozpuszczalnego błonnika jest jednym z pożądanych składników diety odchudzającej. Bób może pomóc kontrolować wagę, ponieważ spowalnia proces trawienia i na długo daje uczucie sytości. Ponadto jest bogaty w kwas foliowy i witaminy z grupy B - substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. W związku z tym bób pomoże przetrwać kryzys w czasie odchudzania.

Komu może szkodzić bób?

Bób nie jest polecany osobom cierpiącym na dnę moczanową. U tych chorych organizm z niewiadomych przyczyn produkuje duże ilości kwasu moczowego, który w nadmiarze gromadzi się w organizmie. Kwas moczowy jest końcowym produktem przemiany puryn, które znajdują się m.in. w bobie. U niektórych pacjentów może dojść do powikłań, m.in. do kamicy nerkowej związanej z wytrącaniem się złogów moczanowych.

Ponadto bób może sporadycznie powodować poważne reakcje alergiczne. Do wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu bobu dochodzi zazwyczaj u osób cierpiących na fawizm (tzw. chorobę fasolową) - genetycznie uwarunkowaną chorobę związaną z niedoborem dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej (enzymu G6PD).

Czytaj więcej:

https://www.doz.pl/czytelnia/a15493-Bob__czy_jest_zdrowy

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT