

سبع فوائد للبامية

البامية ليست لذيذة فقط إنما أيضا غنية بالألياف والمعادن وفيتامين أ وج، قليلة السعرات الحرارية، مفيدة للأمعاء وتساعد على التخلص من الكولسترول إليكم أهم سبع فوائد للبامية وتوصيات لطرق التحضير



للبامية تاريخ طويل يبدأ في مصر قبل عهد كليوباترا، ويعتقد أنها انتشرت الى اجزاء كثيرة من العالم خلال تجارة الرقيق عبر المحيط الأطلسي بين القرون السادس عشر الى التاسع عشر. وخلال الحرب العالمية الثانية ، أدى نقص حبوب البن الى اللجوء الى بذور البامية كبديل للقهوة. ومنذ ذلك الحين ، لم تختفي شعبية البامية حيث أنها تتوفر في جميع الأسواق في جميع أنحاء العالم وعلى

وفيما يلي **أهم سبع فوائد للبامية:**

1. السعرات الحرارية : كسائر الخضار، تعتبر البامية منخفضة جدا نسبيا في السعرات الحرارية ، حيث توفر فقط سعر حراري في نصف كوب من البامية المطبوخة و سعر حراري لكل كوب من البامية النيئة. ومن الجدير بالذكر أن مستوى السعرات الحرارية للبامية يرتفع بشكل ملحوظ لدى قليها، حيث تضيف كل ملعقة كبيرة واحدة من الزيت ومن هذا المنطلق، من المهم تجنّب قلي البامية.

2. تساعد ألياف البامية على إعادة امتصاص الماء في الأمعاء مما يمنع الإمساك والغازات والانتفاخات. وخلافا لنخالة لقاسي الذي يمكن أن يهيج الأمعاء ، فإن لزوجة البامية وطابعها الزلق يلين الجهاز الهضمي ويسهل القضاء على الامساك بشكل مريح.

3. ألياف البامية تربط الكولسترول الزائد والسموم الأيضية وفائض العصارة الصفراوية ليتم التخلص منها مع فضلات الجسم عن طريق الخروج.

4. البامية تسهل انتشار البكتيريا النافعة في الأمعاء والتي تشكل خط الدفاع الأول في الجسم ضد الجراثيم وكذلك تقوم هذه البكتيريا بتخمير الطعام ويشار إليها ب "البروبيوتيك".

. وتشير الدراسات الى أن استهلاك البامية مرتبط بانخفاض في احتمالات الاصابة بسرطان القولون.

. البامية أيضا مصدر جيد لعديد من المعادن مثل الكالسيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

. **الفيتامينات:** تحتوي البامية على فيتامين أ الضروري للرؤية وللأغشية المخاطية ولصحة الجلد، فيتامين ج الضروري لتكوين مركب الكولاجين ولتقوية جهاز المناعة ومقاومة الالتهابات ، وكذلك حامض الفوليك. ان استهلاك الأغذية الغنية بحامض الفوليك، يساعد على تخفيض احتمالات الاصابة بنوع خاص من التشوهات الخلقية للجنين. اض ذلك، تحتوي البامية على فيتامينات ب وكذلك على كميات جيدة من فيتامين ك.

توصيات لطرق التحضير

من أجل الحفاظ على الخصائص الغذائية المميزة للبامية، ينصح بالامتناع عن قليها واستبداله بالسلق أو بالشوي في الفرن كبديل. ولمن يرغب بتقليل درجة اللزوجة في البامية، ينصح بتجفيفها عن طريق تعريضها المباشر في الشمس قبل طهيها.