

باحثون: الفاصوليا السوداء تدعم الصحة وتأخر الشيخوخة

19 أغسطس، 2026



أكد خبراء تغذية أهمية الفاصوليا السوداء المعلبة في الحفاظ على صحة وتأخير الشيخوخة.

وأضاف الخبراء، أن تلك الأطعمة تشمل، الفاصوليا السوداء المعلبة، لاحتوائها على ألياف وبروتين ومركبات نباتية قد تدعم صحة القلب وتأخر الشيخوخة.

اقرأ أيضاً: العسل ليس آمناً للجميع.. تحذير من مخاطر قد تصل للوفاة

وتوفر الفاصوليا السوداء مجموعة عناصر غذائية ومركبات نباتية مفيدة، من دون الحاجة إلى إنفاق مبالغ كبيرة على المكملات، وفق "روسيا اليوم".

ووفق الخبراء، فإن الفاصوليا ميسورة التكلفة، ومتعددة الاستخدامات، وطويلة الصلاحية، وغنية بالألياف والبروتين النباتي والفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية المفيدة.

ويشير خبراء التغذية إلى أن الالتهاب المزمن المنخفض الدرجة والإجهاد التأكسدي يرتبطان بعملية الشيخوخة وزيادة خطر الإصابة بعدد من المشكلات الصحية، من بينها أمراض القلب ومقاومة الإنسولين والتدهور المعرفي.