

به نام خدا

حقایقی درمورد ارزش غذایی باقلا



یک لیوان (۱۷۰ گرم) از دانه‌های بزرگ باقلای پخته‌شده حاوی این مواد مغذی است:

- ۱۸۷ کالری
- ۳۳،۴ گرم [کربوهیدرات](#)
- ۱۲،۹ گرم پروتئین
- ۰،۷ گرم چربی
- ۹،۲ گرم فیبر

- ۰،۱۷۷ میلی گرم فولات (۴۴ درصد از میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۷ میلی گرم منگنز (۳۶ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۴ میلی گرم مس (۲۲ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۲۱۲ میلی گرم فسفر (۲۱ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۷۳،۱ میلی گرم منیزیم (۱۸ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۲،۵ میلی گرم آهن (۱۴ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۴۵۶ میلی گرم پتاسیم (۱۳ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۲ میلی گرم تیامین (۱۱ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۱،۷ میلی گرم روی (۱۱ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۲ میلی گرم ریبوفلاوین (۰ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۰۰۴۹ میلی گرم ویتامین K شش (درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۱،۲ میلی گرم نیاسین (۶ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۱ میلی گرم ویتامین B6 شش (درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۶۱،۲ میلی گرم کلسیم (۶ درصد میزان توصیه شده روزانه)
- ۰،۰۰۴۴ میلی گرم سلنیم (۶ درصد میزان توصیه شده روزانه)

فولات

فولات در فرایندهای بیوشیمیایی زیادی تأثیر دارد. از جمله‌ی آنها می‌توان به تولید مواد ژنتیک، ساختن سلول‌ها و سوخت‌وساز آمینواسیدها اشاره کرد. فولات همچنین برای تولید و رشد سلول‌های جدید ضروری است. اگر قبل و در طول بارداری از فولات استفاده کنید، احتمال ابتلای نوزادتان به اختلالات مادرزادی کاهش پیدا می‌کند.

طبق تحقیقات مرکز مکمل‌های غذایی همه‌ی ما برای تولید گلبول‌های قرمز سالم و جلوگیری از کم‌خونی به فولات نیاز داریم.

یک لیوان باقلای پخته شده حاوی ۴۴ درصد میزان روزانه‌ی فولات است.

آهن

باقلا هم مانند بیشتر دلیپه‌ای‌ها سرشار از آهن هستند. یک لیوان باقلا ۳ میلی گرم آهن دارد. این میزان ۳۲ درصد آهن موردنیاز روزانه برای مردان و ۱۴ درصد میزان موردنیاز روزانه برای زنان است. مهم‌ترین وظیفه‌ی آهن حمل کردن اکسیژن به تمام نقاط بدن است. ولی آنزیم‌هایی هستند که به کمک آهن، کمبود اکسیژن در بدن را حس و کمک می‌کنند تا بدن با شرایط جدید تطبیق پیدا کند.

آهن همچنین به عنوان آنتی اکسیدان به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. گلبول‌های سفید خون باکتری‌ها را از بین می‌برند. این آنتی اکسیدان‌ها از گلبول‌های سفید محافظت می‌کنند.

روی

آنتی اکسیدان‌ها در واقع پروتئین‌هایی هستند که فرایندهای شیمیایی داخل بدن را تسریع می‌کنند. طبق تحقیقات لینوس پالینگ (Linus Pauling) تقریباً ۱۰۰ آنزیم در بدن وجود دارند که برای کار خود به روی نیاز دارند.

روی برای رشد طبیعی بدن ضروری است. کمبود روی می‌تواند باعث تأخیر در رشد و یا رشد ناقص سیستم عصبی شود. اگر به اندازه‌ی کافی در بدن خود روی نداشته باشید، سیستم ایمنی شما ضعیف‌تر خواهد شد. کمبود روی باعث می‌شود گلبول‌های سفید کمتری داشته باشید.

روی موجود در یک لیوان باقلا ۱۵ درصد میزان موردنیاز روزانه‌ی مردان و ۲۱ درصد میزان موردنیاز روزانه‌ی زنان را تشکیل می‌دهد.

سایر خواص:

- برای رفع گرفتگی صدا در باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید.
- برای رفع کوفتگی و ورم پستان ، در باقلا را با آب جو مخلوط کرده و با سرکه و [نعناع](#) بپزید و ضمادی را که بدست می‌آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید.
- ضماد در باقلا را با [شنبلیله](#) و [عسل](#) برای نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفید است.
- جوشانده باقلا شکم روشهای مزمن را برطرف می‌کند.
- ضماد باقلا جوش و کورک را می‌رساند و چرک را خارج می‌کند.
- برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.

- برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانید و بگذارید کمی سرد شود و انگشتان خود را به مدت دو ساعت در آن قرار دهید تا برطرف شود.

هشدارها



اگر به بیماری پارکینسون مبتلا هستید، قبل از خوردن باقلا با پزشک خود مشورت کنید. باقلا منبع طبیعی برای لوودوپا است. لوودوپا به دوپامین انتقال دهنده‌های عصبی تبدیل می‌شود. دوپامین یکی از داروهایی است که برای درمان بیماری پارکینسون تجویز می‌شود. طبق تحقیقات دانشکده‌ی پزشکی مریلند خوردن باقلا برای این بیماران هم خوب است و هم بد.

برای همین هم پزشک خودتان که با شرایط شما آشناست باید وضعیت را بررسی کند.

نکاتی جالب در مورد باقلا

نام علمی باقلا «ویسیا فابا (vicia faba)» است. این گیاه گل‌دار از خانواده‌ی «وچ (vetch)» و باقلائیان محسوب می‌شود.

زادگاه باقلا هم مانند عدس و نخود در منطقه‌ی مدیترانه یا جنوب‌غربی آسیا است. ظاهراً این گیاه خوراکی را اسرائیلی‌ها برای اولین بار بین سال‌های ۶۸۰۰ تا ۶۵۰۰ قبل از میلاد مسیح کشف کردند.

باقلا مدت‌ها یکی از غذاهای اصلی مردم مصر، یونان و رُم باستان بود. و نهایتاً در امتداد رودخانه‌ی نیل به اتیوپی، شمال هند و چین هم راه پیدا کرد.

به‌صورت طبیعی، گیاه باقلا تنه‌ی ضخیمی دارد که می‌تواند تا قد ۰٫۵ تا ۱٫۸ متر ایستاده بماند. برگ‌های آن بین ۱۰ تا ۲۵ سانتی‌متر بلند هستند. رنگ آنها سبز-خاکستری است. گل باقالی پنج‌گلبرگ دارد و وسط آن یک لکه‌ی تیره است. البته نوع قرمز آن هم وجود دارد که دانشمندان موفق شده‌اند آن را از انقراض نجات دهند. گل‌های باقلا عطر شیرینی دارند و زنبورها را به خود جذب می‌کنند.

مضرات باقلا

دانشمندان می‌گویند احتمالاً باقلا می‌تواند در ازبین‌بردن [علائم افسردگی](#) مفید باشد. یک دلیل برای این ادعا، وجود لوودوپا در باقلا است. بدن می‌تواند لوودوپا را به دوپامین تبدیل کند. دوپامین انتقال‌دهنده‌ی عصبی است که می‌تواند روی خلق‌و‌خو تأثیر بگذارد.

اما مقدار لوودوپا در دانه‌های باقلا متفاوت است. برای همین هم فواید آن ممکن است همیشه یکسان نباشد. برخی محققان اعتقاد دارند که مقدار زیاد لوودوپا در بدن باعث کمبود ویتامین B6 می‌شود. این کمبود خود می‌تواند باعث افسردگی شود.

برخی پزشکان می‌گویند اگر از داروهای مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز یا اختصاراً MAOI برای [درمان افسردگی](#) استفاده می‌کنید، بهتر است باقلا نخورید. البته قبلاً هم گفتیم که اگر به فاویسم مبتلا هستید، نباید باقلا بخورید. به‌علاوه ممکن است برخی افراد به باقلا حساسیت داشته باشند. البته اگر باقلا را خوب بپزید ممکن است حساسیت شما علائم کمتری در بدن شما ایجاد کند.



باقلا تأثیر شگفت‌انگیزی روی تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از پوکی استخوان دارد. حتی کمک می‌کند زنان باردار فولات موردنیاز بدن خود را تأمین کنند. برای همین هم اضافه کردن باقلا به [رژیم غذایی](#) می‌تواند فواید زیادی برای شما داشته باشد. باقلا حتی می‌تواند حرکت، سلامت قلب و سطح انرژی شما را بهبود ببخشد.

اما مصرف باقلا برای افرادی که افسردگی دارند، یا به فاویسم یا حساسیت مبتلا هستند مفید نیست. اگر بعد از خوردن باقلا دچار مشکلاتی شدید، بهتر است از مصرف دوباره‌ی باقلا جلوگیری کنید. ولی اگر خورید و مشکلی برای‌تان پیش نیامد، بهتر است این دانه‌ی خوشمزه را همیشه در رژیم خود بگنجانید. فواید آن می‌توانند تأثیرات مثبت زیادی روی سلامت شما و کودکان‌تان داشته باشند.

علت بیماری فاویسم

در [فاویسم](#) گلبولهای قرمز خون 24 تا 48 ساعت بعد از خوردن باقلا شروع به تخریب شدن نموده و [هموگلوبین](#) خود را به گردش خون آزاد می‌کنند. در نتیجه زردی و گاهی نارسایی کلیوی ممکن است ایجاد شود. این علائم دارای یک پایه

ژنتیکی هستند: **کمبود گلوکز 6 - فسفات دهیدروژناز** که حدود 400 میلیون نفر به آن مبتلا هستند. این آنزیم اولین واکنش مسیر پنتوز فسفات را کاتالیز می کند که تولید NADPH می کند. این ماده احیا کننده در بسیاری از مسیرهای بیوسنتتیک ضروری بوده و همچنین سبب حفاظت سلول در برابر آسیب اکسیداتیو پراکسید هیدروژن و رادیکالهای آزاد سوپراکسید می شود.

در مبتلایان به کمبود گلوکز 6 - فسفات دهیدروژناز ، تولید NADPH کاهش یافته و سم زدایی پراکسید هیدروژن متوقف می شود. در این حالت آسیب سلولی به صورت پراکسیداسیون لیپیدی و شکسته شدن غشای گلبولهای قرمز و اکسیداسیون پروتئین و DNA رخ می دهد. **فیثاگورث** ، فیلسوف و ریاضیدان یونانی ، پیروان خود را از مصرف باقلای فاوا منع کرد که احتمالا علت آن ایجاد بیماری فاویسم در تعداد زیادی از مردم بوده است که در مواردی می توانست کشنده باشد.

روایات

محمد بن یعقوب در کتاب فروع کافی از حضرت امام رضا علیه السلام روایت کرده که فرمود: خوردن باقلا موجب زیادی مغز ساقهای پا و تقویت آنها می شود. امام صادق علیه السلام می فرماید: باقلا را با پوست بخورید زیرا که باقلا را با پوست خوردن معده را شستشو می کند. در کتاب مکارم الاخلاق از رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم روایت شده است که فرمود: طعام حضرت عیسی باقلا بود تا آن موقعی که به آسمان بالا رفت، حضرت عیسی چیزی نخورد که آتش آن را تغییر داده باشد.

ارقام باقلای ایرانی

- باقلا زهره : با عملکرد ۶ تن در هکتار سبز و ۲ تن به شکل خشک.
- باقلا شامی یا باغی : دانه درشت.
- باقلا شاخ بزی : مشابه باقلا شامی.
- باقلا الجزایری : پابند، دانه درشت عملکرد کمتر از زهره.

- باقلا سرازیری : مناسب در مناطق ساحلی و اصفهان، عملکرد سبز ۱۷ تا ۲۵ تن و عملکرد خشک حدود ۲ تا ۳ تن در هکتار می‌باشد. ارقام و لاین های جدید مانند ILB1814 و ILB1266 بازار پسندی و عملکرد خوبی دارند.

کشت باقلا:

باقلا محصول آب و هوای معتدل می باشد، در دماهای بالا ریزش گلها و غلاف های خالی از دانه را شاهد هستیم، بهتر است این گیاه در آب و هوا و فصل خنک پرورش یابد، بهترین فصل برای کاشت در مناطق گرمسیری فصل زمستان یا پاییز و در مناطق سردسیری و معتدل بهار یا پاییز می باشد، این گیاه گاهی تا دمای ۵ درجه زیر صفر را تاب می آورد.

این گیاه سابقه کشت زیادی دارد. در مصر باستان، یونان باستان و روم باستان از این گیاه استفاده می شده است. و در ۲۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به چین رسیده است.



آشنایی با شکل ظاهری قسمت های مختلف گیاه باقلا

روش کاشت بذر باقالا سبز:

کاشت بذر باقالا سبز بسیار ساده بوده و برای رسیدن به محصول باید نکات و شرایط زیر را رعایت کرد.

بذر باقالا سبز (باقلا) را بهتر است قبل از کاشت خیس نموده (۶ تا ۱۲ ساعت کافی می باشد).

باقلا باید به صورت ردیفی و منظم کاشته شود، زمین را بعد از زیر و رو کردن خاک آبیاری نمایید و بعد از گذشت ۱ تا ۲ روز اقدام به کاشت بذر نمایید، دانه ها را در عمق ۵ تا ۷ سانتی متری به فواصل ۱۵ تا ۳۰ سانتی متر از یکدیگر بکارید، فواصل بین ردیف ها را نیز ۷۰ تا ۱۰۰ سانتی متر در نظر بگیرید.

برای کاشت در گلدان ، باید گلدان سایز نسبتاً بزرگی را انتخاب نمود و بذرها را در عمق ۵ سانتی متر بکاریم و بعد از آبیاری منتظر سبز شدن گیاه باشیم.

باقالای کاشته شده در گلدان نیاز به قیم دارد که میتوان با قرار دادن قطعه ای چوب در خاک گلدان به صورت عمودی کمک به ایستادن گیاه نمود.

باقلا باید در محیطی کاشته شود که از باد دور باشد و نیاز به نور زیاد یا متوسط دارد.



به طور کلی نیاز آبی باقالا متوسط است و بهتر است خاک آن همیشه مرطوب باشد ولی غرق آبی نباشد. (سه روز یک بار کافی است)

پیش از کشت بذر باقالا برای جلوگیری از توسعه و خسارت امراض خاکزی یا حشرات طی دوران سبز شدن و استقرار گیاهچه با یکی از سموم قارچکش (مانکوزب یا کاربندازیم به مقدار ۲ در هزار) ضد عفونی شود .

شرایط پرورش گیاه باقلا :

دمای مورد نیاز جهت گیاه باقلا :

باقلا محصول فصل خنک است و قادر است دمایی تا ۴- درجه سانتی گراد را تحمل کند ولی بیش از این دما بوته آن خشک شده و از بین می رود. دمای لازم برای سبز شدن بذر باقلا ۳,۵ تا ۹ درجه سانتی گراد است. بنابراین در مناطقی با زمستان معتدل، این گیاه را در پاییز کاشته و در بهار محصول آن را برداشت می نماییم و در مناطقی با زمستان خیلی سرد در بهار کشت می شود. باقلا نسبت به خشکی هوا خیلی حساس است مخصوصا در مرحله گل دهی. گرمای زیاد، خشکی هوا و تابش خورشید اثرات نامطلوبی روی مقدار محصول باقلا خواهد داشت. حساس ترین مرحله برای باقلا ۲۰ روز قبل از گل دادن آن می باشد که در مقابل هوای سرد و بارانی و نور کم فوق العاده حساس می باشند.

آبیاری گیاه باقلا :

مقدار آب مورد نیاز بستگی به بافت و ساختمان خاک، شرایط آب و هوایی و ... دارد. در خاکهای با بافت متوسط به دلیل نفوذ پذیری بیشتر خاک و تبخیر بیشتر آب از سطح خاک، مقدار مصرف آب بیشتر از خاکهای نیمه سنگین می باشد. دور آبیاری برحسب روش کاشت متفاوت خواهد بود. باقلا به تنش رطوبت حساس است و عملکرد بذر آن کاهش می یابد با کمبود رطوبت تثبیت نیتروژن نیز کاهش می یابد برنامه ریزی آبیاری که شامل زمان و مقدار آبیاری است تابع عوامل متعدد مانند شرایط اقلیمی، خاکی، مرحله رشد، روش کاشت، روش آبیاری و دسترسی به منابع آبی می باشد و به طور کلی هر وقت گیاه احتیاج داشت و تشنه بود باید اقدام به آبیاری کرد. نحوه کاشت گیاه باقلا :

تاریخ کاشت :

به علت این که شرایط جوی و درجه حرارت در نقاط مختلف متفاوت است بنابراین زمان کاشت باقلا نیز در مناطق مختلف متغیر است زمان کاشت باقلا زمانی است که گرمای تابستان تمام شده و سرمای زمستان شروع نشده باشد. با توجه به این موارد بهترین فاصله زمانی برای کاشت باقلا از نیمه دوم مهرماه تا اوایل آذرماه است با این وجود جهت کشت باقلا به تحقیقات انجام شده در هر منطقه و نظر کارشناس مربوطه توصیه می شود.

مقدار بذر و آرایش کاشت :

میزان مناسب بذر زراعت باقلا در محدوده ۱۲۰ تا ۱۸۰ کیلوگرم درهکتار می باشد. این مقدار ممکن است در مناطق مختلف با توجه به عوامل مختلف اقلیمی و زراعی تفاوت کند. فاصله ردیفها با توجه به منطقه مورد کاشت ۶۰ تا ۹۰

سانتی متر و فاصله بوته ها روی ردیف حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر میباشد براساس تحقیقات انجام شده کاشت دو ردیف بذر روی پشته بالاترین عملکرد را داشته است. با این وجود مقدار بذر مورد نیاز درهکتار و الگوی کشت بذر گیاه باقلا برحسب رقم و منطقه و ... متفاوت بوده و باید براساس نظر کارشناس مربوطه اقدام گردد.

زمان برداشت :

محصول باقلا را به دو صورت سبز و خشک می توان مصرف کرد. لذا بسته به روش مصرف زمان و روش برداشت متفاوت است. برداشت غلاف های سبز پیش از زرد شدن برگها یا غلاف ها و با دست انجام می شود. برداشت دانه خشک باقلا زمانی است که اکثر غلاف ها به رنگ قهوه ای در آمده اند در این حالت محصول توسط دست و یا با کمباین مخصوص قابل برداشت است.

برداشت باقلا :

برداشت باقلا به دو صورت است: یکی در حالت سبز بودن یعنی زمانی که باقلا در غلاف کاملاً رشد کرده است . در این صورت قبل از خشک شدن غلاف باید آن را برداشت کرد. در حالت دوم برای تهیه دانه خشک باقلا، پس از خشک شدن غلاف روی بوته ها، تمام بوته ها را کنده و در محلی خرمین می کنند.



برداشت دستی باقلا سبز

نحوه بذرگیری گیاه باقلا :

از بذرهای درشت و سالم پس از رسیدن بر حسب نیاز مقداری را جمع آوری نموده و از غلافها خارج می سازند و در محل خشک و مناسبی در ظروف مناسب نگهداری می کنند .

آفات و بیماری‌های گیاه باقلا :

از آفات مهم باقلا شته سیاه می‌باشد که با سموم حشره‌کش به راحتی قابل کنترل است. سوسک باقلا با نام علمی *Bruchus fabae* به دانه‌های باقلا حمله می‌کند. بیشتر قارچ‌ها و ویروس‌هایی که به حبوبات حمله می‌کنند، باقلا را نیز مورد حمله قرار می‌دهند.

باقلا در ایران :

پژوهشگر و عضو هیئت علمی بخش تحقیقات زراعی و باغی مرکز آموزش مرکز تحقیقات کشاورزی گلستان خاطرنشان کرد: استان گلستان از نظر سطح زیر کشت باقلا بعد از استان لرستان مقام دوم کشور و از لحاظ میزان عملکرد در واحد سطح مقام اول را به خود اختصاص داده است. بخش عمده بذر باقلا سبز مورد نیاز کشور در استان گلستان و با نظارت مستقیم مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان گلستان و سازمان جهاد کشاورزی استان تولید می‌شود .

وی عنوان کرد: مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان گلستان ستاد اصلی تولید، نگهداری و ارزیابی ژرم پلاسما باقلا در کشور محسوب می‌شود. مدیریت و هدایت برنامه‌های به نژادی باقلا کشور با هماهنگی موسسه اصلاح و تهیه نهال و بذر در استان گلستان انجام می‌شود. به جرات می‌توان گفت این ایستگاه با داشتن ۵۷۰ ژنوتیپ باقلا، یکی از غنی‌ترین ژرم پلاسماهای باقلای دنیا را در خود جای داده‌است.

حسن مختار پور از زیر کشت بودن ۲۹۵۰ هکتار باقلا در استان گلستان خبر داد.



منابع:

سایت رشد (<http://daneshnameh.roshd.ir/>)

سایت چطور (www.chetor.com)

سایت www.sfim.ir

سایت <https://glassgardenshop.com/>

سایت <https://lib.salamkeshavarzco.ir/>