

لپه یکی از انواع حبوبات است که از خانواده عدس و نخود جای دارد. لپه یک گیاه دولپه‌ای است و ارزش غذایی بالایی دارد. لپه دانه‌های جدا شده، پوست کنده و خشک شده حبوبات است و به سه رنگ لپه زرد، لپه قرمز و لپه سبز دیده می‌شود. لپه سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها است و به همین دلیل خواص و فواید بسیار فراوانی دارد. لپه از مواد اصلی در تهیه قیمة است و در غذاهای دیگری مانند دلمه نیز کاربرد دارد.



خواص لپه

لپه ارزش غذایی بالایی دارد. لپه سرشار از کربوهیدرات‌ها، قند، فیبر رژیمی، چربی، پروتئین، ویتامین‌ها مانند ویتامین B1 (تیامین)، ویتامین B2 (ریبوفلاوین)، نیاسین، ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید) ، ویتامین B6، ویتامین K، ویتامین C، ویتامین E، کولین، مواد معدنی مانند فسفر، کلسیم آهن، منگنز، پتاسیم و منیزیم

است. خواص لپه فراوان است و از جمله خواص لپه می‌توان به مواردی مانند کنترل فشار خون، کنترل قند خون، تنظیم سطح کلسترول خون، کاهش وزن، رفع و درمان کم خونی، کمک به رشد، رفع و درمان پوکی استخوان، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از سرطان، کاهش حساسیت سولفوریک، حفظ سلامت قلب و بهبود هضم اشاره کرد.

طبع لپه

متخصصان طب سنتی بر این باورند که لپه زرد طبیعتی گرم و خشک دارد.

تنظیم سطح قند خون

لپه با داشتن مقادیر بالایی فیبر می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. فیبر محلول موجود در لپه موجب کاهش میزان جذب قند می‌شود و از این طریق به موجب انتشار تدریجی گلوکز و کاهش سرعت آزاد سازی گلدکز در بدن می‌شود. در نتیجه لپه می‌تواند مانع از افزایش قند خون در افراد مبتلا به دیابت شود.

کم خونی

لپه منبعی غنی از آهن و فولات است و مصرف آن موجب افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون شده و از این طریق از ابتلا به کم‌خونی جلوگیری کرده و باعث درمان کم‌خونی و آنمی می‌شود.

پوکی استخوان

لپه با داشتن فسفر و کلسیم می‌تواند یک گزینه مناسب برای تقویت استخوان‌های بدن بوده و می‌تواند یک گزینه مناسب برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان باشد.

کبد

لپه سرشار از مولیبدن است که به سم زدایی و پاک سازی کبد از سولفیت‌ها کمک کرده و می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کبد شود.

سرطان

لپه حاوی استروژن‌های گیاهی مانند ایزوفلاون ها است که می‌تواند به بهبود هورمون‌های بدن کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان‌های خاصی از ممله سرطان سینه و سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. همچنین لپه حاوی مقادیر بالایی از کومستروول است که می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به تومور شود.

فشار خون

وجود مقادیر بالایی از پتاسیم در لپه آن را به یک گزینه درمانی مناسب برای کاهش فشار خون تبدیل کرده است.



سلامت قلب

لپه با دارا بودن فیبر موجب کاهش کلسترول بد خون شده و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند. همچنین پتاسیم موجود در لپه فشار خون را کنترل می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

کاهش کلسترول بد

فیبرهای محلول موجود در لپه موجب کاهش سطح کلسترول بد خون می‌شود. در اصل لپه کلسترول موجود در صفرا را در روده جذب کرده و از بدن دفع می‌کند.

معدۀ و دستگاہ گوارش

لپه با وجود فیبر موجود در خود می‌تواند موجب بهبود هضم غذا شده و درد معدۀ را کاهش می‌دهد. مصرف لپه می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های گوارشی از جمله سندرم روده تحریک پذیر و دیورتیکولوز جلوگیری کند.

درمان یبوست و اسهال

فیبر موجود در لپه به افزایش و بهبود حرکات روده کمک کرده و از این طریق در پیشگیری و درمان یبوست و اسهال موثر و مفید است.

مو

لپه حاوی مقادیر بالایی از پروتئین، منگنز و روی است و موجب تقویت فولیکول‌های مو شده و از ریزش موها جلوگیری می‌کند. همچنین لپه با داشتن ویتامین A و روی موجب کاهش التهاب پوسو سر شده و یک گزینه درمانی مفید برای درمان شوره سر است.

پوست

یکی از خواص لپه اسن است که لپه موجب پاک سازی پوست صورت شده و در روشن تر شدن و سفیدتر شدن پوست صورت نقش موثری دارد. لپه با داشتن فولات، روی و ویتامین‌ها مانند ضد آفتاب طبیعی عمل کرده و پوست را در برابر آسیب اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت کرده و خطر آفتاب سوختگی را کاهش می‌دهد.

درمان بی خوابی

لپه به دلیل داشتن مقادیر بالایی از آمینو اسید تریپتوفان موجب افزایش ترشح سروتونین در خون شده و از این طریق به بهبود خلق و خو و درناب بی‌خوابی شبانه کمک می‌کند.

-لپه برای زنان باردار و جنین

وجود مقادیر بالای ویتامین B و فولات موجب کاهش خطر ابتلا به نقص لوله‌های عصبی جنین در دوران بارداری می‌شود و مانع زایمان زودرس شده و برای سلامت خانم‌های باردار مفید است. لپه با داشتن فولات به افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون کمک کرده و در نتیجه به درمان کم‌خونی در دوران بارداری کمک می‌کند.

نوزادان و کودکان

لپه حاوی مقادیر بالایی از فولات، آهن، روی، پروتئین، منگنز و کلسیم است که به بهبود رشد نوزادان و کودکان کمک می‌کند. از دیگر فواید لپه برای بدن نوزاد و کودک این است که لپه با داشتن ویتامین A و ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. لپه همچنین به کمک آهن و فولات موجود در خود به درمان کم خونی کمک می‌کند. کلسیم و ویتامین K موجود در لپه به بهبود رشد و تقویت استخوان‌ها در نوزادان و کودکان کمک می‌کند.

عوارض لپه

لپه زرد در کنار خواص و فواید فراوانی که دارد ممکن است عوارضی نیز داشته باشد. لپه نیز مانند سایر حبوبات نفاخ است و به همین دلیل بهتر است از چند ساعت پیش از مصرف لپه را در آب خیس کنید تا نفاخ آن گرفته شود. افرادی که به لپه حساسیت دارند و افراد مبتلا به بیماری آسم باید از مصرف لپه زرد پرهیز کنند. از زیاده روی در مصرف لپه باید خودداری کرد؛ زیرا لپه نفاخ است و ممکن است موجب بروز عوارضی مانند نفخ، احتباس گاز در روده‌ها و دل درد شود. همچنین افراد مبتلا به نقرس نیز باید از مصرف لپه زرد خودداری کنند زیرا لپه موجب افزایش اسید اوریک در خون شده و علائم بیماری نقرس را تشدید می‌کند. لپه حاوی پتاسیم است و پتاسیم ممکن است با برخی از داروهای کاهش دهنده فشار خون تداخل دارویی ایجاد می‌کند و می‌تواند موجب تشدید علائم بیماری‌های کلیوی شود.

لپه برای لاغری

لپه با داشتن فیبر و پروتئین به کاهش وزن و لاغری کمک می‌کند. فیبر موجود در لپه موجب کاهش اشتها و احساس سیری شده و از پرخوری جلوگیری کرده و مانع افزایش وزن می‌شود