



## فعالية اليوم العالمي للبقول

### البقوليات غذاء ثري وقوي

فهي غنية بالعناصر الغذائية وتحتوي على الكثير من البروتين، ويجعلها ذلك مصدراً مثالياً للبروتين، خاصة في المناطق التي يتعذر فيها الحصول على اللحوم ومنتجات الألبان مادياً أو اقتصادياً.

والبقول منخفضة الدهون وغنية بالألياف القابلة للذوبان التي يمكن أن تخفّض مستوى الكوليسترول وتساعد على ضبط نسبة السكر في الدم، ونظراً لتلك الخصائص فإن منظمات الصحة توصي بها من أجل مكافحة الأمراض غير المعدية مثل السكر وأمراض القلب وثبت أيضاً أن البقول تساعد في مكافحة البدانة.

ولذلك، أقمنا في (جمعية الأمل المنشود للأشخاص ذوي الإعاقة) **فعالية (اليوم العالمي للبقول)** وذلك يوم الأحد الموافق 2021/02/21م فقد أعدت أخصائية التغذية أ. نجوى محمد حمزي نوع من أنواع البقول وقدمته في توزيعات للمركز مع بيان بفوائد البقوليات، حرصاً منا على سلامة الموظفين وتهيئتها لهم بأهميتها.