

## Бобовые: 10 полезных свойств

### 10 февраля во всем мире отмечают День зернобобовых.

Зернобобовые, или зерновые бобовые культуры – группа сельскохозяйственных культурных растений. К ним, например, относят горох, чечевицу, фасоль, сою, нут, арахис и другие. Все бобовые содержат большое количество растительного белка, который усваивается организмом на 80%.

### Да, эти маленькие разноцветные зёрнышки одни из самых питательных природных продуктов. И вот почему:

1. В бобах низкое содержание жира, нет холестерина, что может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.
2. В них мало натрия. Хлорид натрия – или поваренная соль – при избыточном поступлении в организм способствует развитию гипертонии. Этого можно избежать, если употреблять в пищу продукты с низким уровнем содержания натрия – например, зернобобовые.
3. Зернобобовые – прекрасный источник растительного белка. Однако в процессе кулинарной обработки зернобобовые впитывают большое количество воды, в результате чего содержание белка в готовых блюдах существенно снижается. Повысить уровень белка в готовом блюде можно, сочетая зернобобовые с крупами, например, с рисом или с мясными продуктами.
4. А также – неплохой источник железа. Дефицит железа в организме считается одним из наиболее распространенных последствий неполноценного питания. Чтобы помочь усвоению организмом железа из зернобобовых, рекомендуется сочетать их с продуктами, содержащими витамин С (например, сбрызнуть карри из чечевицы лимонным соком).
5. Зернобобовые богаты калием, который поддерживает здоровье сердца и играет важную роль в работе пищеварительной и мышечной системы.
6. Содержат много клетчатки, которая необходима для здоровья пищеварительной системы и помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Отличный источник фолата (или витамина В9), который естественным образом присутствует во многих пищевых продуктах; он необходим для нормального функционирования нервной системы и особенно важен во время беременности для профилактики развития дефектов плода.
8. Могут храниться в течение длительного времени и благодаря этому повышать разнообразие рациона в течение всего года.
9. Обладают низким гликемическим индексом. Они способствуют стабилизации уровня сахара и инсулина в крови, поэтому подходят для диабетиков и отлично помогают контролировать массу тела.
10. И, наконец, зернобобовые естественным образом не содержат глютена. Они идеально подходят больным целиакией.