

Зернобобовые. Польза для здоровья

7. Зернобобовые **могут долго храниться** и благодаря этому повышают разнообразие рациона в течение всего года.
8. У зернобобовых **низкий гликемический индекс**. Они помогают стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови, поэтому они подходят для диабетиков и помогают контролировать массу тела.
9. И, наконец, зернобобовые естественным образом **не содержат глютена**. Они идеально подходят больным целиакией.

10 февраля - Всемирный день зернобобовых!

После успеха Международного года зернобобовых культур в 2016 году ООН провозгласила 10 февраля Всемирным днем зернобобовых! Это возможность заострить общественное внимание на питательной ценности этих групп продуктов.



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ЗЕРНОБОБОВЫЕ



польза для здоровья



<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

Это вам не соус и не закуска.

Хумус!

Несмотря на свою экзотичность, за последние десятилетия хумус успел завоевать признание многих гурманов и даже войти в рацион тех людей, которые придерживаются здорового питания.

Изобретение хумуса готовы назвать своей заслугой многие народы — греки, турки, сирийцы. Первые записи появились в арабских поваренных книгах в XIII веке.

Хумус — это не соус и не совсем закуска, а самостоятельное блюдо из переработанного нуттового пюре с добавками:

- ✓ оливковое масло,
- ✓ лимонный сок,
- ✓ тахини (паста из кунжутных семечек),
- ✓ чеснок,
- ✓ паприка,
- ✓ соль.

Питательная ценность хумуса обусловлена содержанием основного компонента — нута, но также зависит от способа приготовления. Рецепт хумуса может различаться в зависимости от региона.

Блюдо представляет собой пасту однородной консистенции, которую можно подавать на стол:

- охлажденной или комнатной температуры, часто в отдельной пиале,
- с нарезанными овощами, стеблями сельдерея, оливками и зеленью,
- с обжаренным мясным фаршем, запеченным мясом или шашлыком,
- с хлебом, цельнозерновыми хрустящими хлебцами и крекерами,

- разбавленный лимонным соком или водой в качестве соуса к салатам или мясным блюдам.

Благодаря нейтральной базе хумус можно легко адаптировать под свои вкусовые предпочтения и потребности, добавив разнообразные ингредиенты. Это делает хумус не только универсальным, но и очень привлекательным для широкого круга потребителей блюдом.

Из него также готовят салаты, мясные и рыбные блюда, супы, каши, рагу и даже десерты.

В переводе с арабского «хумус» означает нут, или бараний горох.

Нут — один из самых древних продуктов на планете. Эта зернобобовая культура невероятно популярна в арабской, израильской, индийской и европейской кухнях.

имеет высокое содержание белка — около 20-25% от общей массы, что делает его

- источником растительного белка,
- богат клетчаткой, способствующей нормализации пищеварения и улучшению состояния кишечника,
- содержит витамины группы В, железо, магний и другие минералы, которые способствуют улучшению обмена веществ и поддержанию нормального функционирования организма.

Что такое зернобобовые?

Это группа сельскохозяйственных культурных растений - **горох, чечевица, фасоль, чина, нут, люпин**. К зернобобовым не относят зеленый (зеленый горошек, стручковая фасоль), и плоды которых используются для извлечения растительного масла (соя, арахис) или для посевных целей (клевер, люцерна).

Какое значение имеют зернобобовые для сельского хозяйства?

Главным отличием зернобобовых от злаковых культур является то, что они производят на единицу посевной площади больше белка, качество и усвояемость которого выше, чем у других растений. Зернобобовые являются одним из самых питательных растительных продуктов.

Кроме того, **азотфиксирующие свойства** этих культур улучшают плодородие почв, что способствует увеличению продуктивности сельскохозяйственных угодий и снижают потребность в синтетических удобрениях. На долю зернобобовых в мире приходится 13% посевных площадей всех зерновых культур. В России основной зернобобовой культурой является горох, занимая около 80% площадей всех зернобобовых культур.

Питательные свойства зернобобовых

1. Зернобобовые — **продукты с низким содержанием жира**, что снижает риск развития болезней сердца.
2. В зернобобовых **мало натрия (соли)**. Избыточное потребление натрия связано с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, поэтому потребление зернобобовых способствует снижению натрия в рационе.

3. Зернобобовые — **источник растительного белка**. Однако в процессе кулинарной обработки зернобобовые впитывают большое количество воды, в результате чего содержание белка в готовых блюдах снижается. Повысить уровень белка в готовом блюде можно, сочетая зернобобовые с зерновыми крупами, например, с рисом или мясом.

4. Зернобобовые **богаты железом и калием**. Чтобы помочь усвоению железа из зернобобовых, рекомендуется сочетать их с продуктами, содержащими витамин С, например, сбрызнуть карри из чечевицы лимонным соком.

5. Зернобобовые **богаты клетчаткой** (пищевыми волокнами), которая способствует поддержанию пищеварения и здоровья кишечника.

6. Зернобобовые — **источник фолата** (витамин В9), который необходим во время беременности для профилактики развития дефектов плода.

