



1 词源



豆
豆类一词直接源于拉丁文“puls”，意思是“稠粥、糊状物”。

2 豆类与豆科植物有何区别？



豆科
指其果实被封存于豆荚中的植物



豆类
豆科的一个亚组；仅指干燥的籽粒。

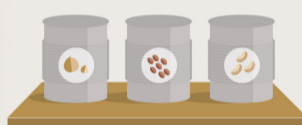
3 古老的作物

豆类一直是人类饮食的重要组成部分



豆子，鹰嘴豆和小扁豆的农业生产历史可以追溯到公元前7000-8000年。

4 可长期储存的美味多用途配料



豆类可存放数月而不会失去其高营养价值，能够增加收获季节之间的粮食可得性。



在许多国家和地区是菜肴的主要配料，例如：

- 烘豆
- 辣椒烤豆
- 豆汤
- 炸豆丸

5 重要的生物多样性系统的组成部分



通过豆类间作能够增加植物多样性和改善有益于动物和昆虫的多样化景观。



关于豆类不为人知的惊人事实

豆类

你可能不知道

6 促进可持续农业和土壤保护



N₂



豆类的固氮特性有助于提高土壤肥力，从而改善和提高农田生产力。

7 用水效率高

豆类生产用水效率高，尤其是与其他蛋白质来源相比：

每1千克小扁豆



1 250 升水

1 千克鸡肉



4 325 升水

1 千克羊肉



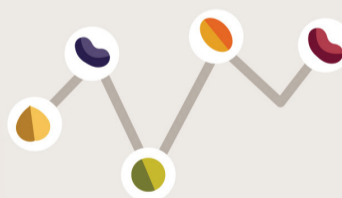
5 520 升水

1 千克牛肉



13 000 升水

8 应对气候变化的意外盟友



豆类物种具有广泛的遗传多样性，可以从中选择适应气候变化的新品种。



通过产生一个较小的碳足迹豆类间接地降低温室气体排放。

9 买得起且用途广



从事豆类栽培的农民可以选择食用和/或出售其产品。



木豆和班巴拉豆



可以种植在非常贫瘠的土地上和半干旱环境中。

豆类作物残渣还可被用作动物饲料。

10 强大的超级食品

不含胆固醇

富含铁和锌

营养丰富

不含麸质



富含矿物质和B族维生素。

蛋白质的极好来源

血糖生成指数低

脂肪含量低

膳食纤维的重要来源