

# ПОЛЬЗА ЗЕРНОБОБОВЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



## Важность сбалансированного питания

Большинство стран сталкиваются с проблемами питания - от недоедания и дефицита питательных микроэлементов до ожирения, - ведущими к развитию заболеваний, связанных с питанием.



## Зернобобовые для здорового питания

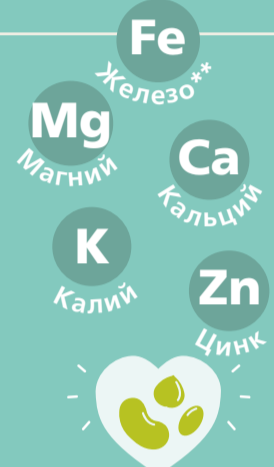
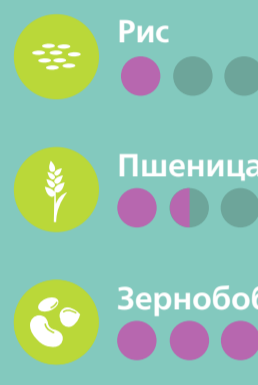
Зернобобовые богаты **сложными углеводами, питательными микроэлементами, белком и витаминами группы В**. Поэтому зернобобовые являются **важной частью** здорового рациона питания.



Готовить зернобобовые легко, а также они могут выступать в качестве альтернативы мясу.



Высокое содержание белка\*  
Питательная ценность зернобобовых объясняется **высоким содержанием белка на единицу массы, что - учитывая их маленький размер - не может не вызывать восхищения.**



\*Сочетание зернобобовых с продуктами животного происхождения, злаками или орехами повышает качество белка, содержащего все незаменимые аминокислоты в необходимых количествах.

## ПОЛЬЗА ЗЕРНОБОБОВЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Зернобобовые являются источником устойчивой постепенно сжигаемой энергии.**

- низкокалорийные (260-360 ккал/100 гр зернобобовых)
- богаты сложными углеводами
- богаты клетчаткой (замедляют пищеварение и дают ощущение сытости)

**Железо\***  
Помогает транспортировать кислород по всему телу. Недостаток железа может привести к усталости, одышке и головокружению.

**Клетчатка**  
Связывает токсины и холестерин в кишечнике и выводит их из организма.

Повышает объем и проходимость стула.

Улучшается здоровье сердца и снижается уровень холестерина в крови.

Улучшается общее состояние здоровья, вес находится под контролем.

## ПОЧЕМУ НЕДООЦЕНИВАЮТ ЗЕРНОБОБОВЫЕ?

Некоторые из называемых причин:

- Время приготовления**  
Для приготовления зернобобовых требуется **больше времени, чем для овощей.**
- «Пища для бедных»**  
Зернобобовые имеют репутацию «пищи для бедных», **которая вытесняется мясом, как только люди могут себе это позволить.**
- Метеоризм**  
Некоторые из углеводов, содержащихся в зернобобовых, вызывают повышенное **газообразование и вздутие живота** у некоторых людей.
- Содержание антипитательных веществ**  
Сырые зернобобовые содержат антипитательные вещества (такие как **фитаты, танин и фенол**), которые могут снизить усвоение минералов организмом.

## ЗАМАЧИВАНИЕ ЗЕРНОБОБОВЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ

- Замачивание** сухеных зернобобовых на несколько часов позволяет **активировать их ферменты.**
- Большинство зернобобовых замачивают на 4-8 часов, что сокращает время приготовления и способствует **более легкой перевариваемости и усвоению питательных веществ** организмом.
- Замачивание **в воде с пищевой содой** поможет эффективно снизить наличие антипитательных веществ.

\*\*Железо, получаемое из продуктов животного происхождения, лучше усваивается организмом, чем железо, получаемое из зернобобовых. Для повышения усваиваемости железа рекомендуется сочетать зернобобовые с богатыми витамином С продуктами, такими как цитрусовые.



Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций



2016  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ГОД ЗЕРНОБОБОВЫХ

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016/ru



©ФАО, 2016  
C0336r/1/07.16