

Zalety prozdrowotne nasion roślin strączkowych jadalnych

Nasiona roślin strączkowych są jednym z najstarszych pokarmów człowieka. Bób jadano już w epoce kamienia łupanego, soczewicę opisywano w Biblii, a soja spożywana była przez ludy azjatyckie już przed 5 tysiącami lat. Rośliny te, znane człowiekowi od tak dawna, a obecnie coraz rzadziej stosowane w jadłospisie, powinny odzyskać swoją pozycję w żywieniu człowieka ze względu na posiadane walory odżywcze.

Oto niektóre zalety nasion roślin strączkowych:

1. Są źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Są polecane i stosowane w diecie wegetarian. Przeciętna zawartość białka to 20-30%, w nasionach soi może dochodzić do 50%.
2. Zawierają „dobre tłuszcze„. Nasiona soi zawierają wielonasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają poziom złego cholesterolu, zmniejszają ryzyko chorób serca i miażdżycy.
3. Zawierają dość dużo węglowodanów, które po ugotowaniu mają niski indeks glikemiczny i mogą być wykorzystywane w diecie osób chorych na cukrzycę.
4. Są źródłem cennego błonnika pokarmowego.
5. Zawierają cenne składniki mineralne – potas, wapń, fosfor, żelazo, magnez i cynk.
6. Są bogate w witaminy z grupy B, które regulują prace układu nerwowego oraz witaminy C, E, K.
7. Zawierają fitoestrogeny i substancje o właściwościach przeciwutleniających, których regularne spożywanie zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych.
8. Zawierają związki bioaktywne wykorzystywane w preparatach farmaceutycznych.

FAO (agenda ONZ ds. wyżywienia i żywności) ogłosiła rok 2016 rokiem roślin strączkowych, podczas którego prowadzono wiele akcji popularyzujących uprawę i spożycie roślin strączkowych.