

7. Зернобобовые **могут долго храниться** и благодаря этому повышать 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.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Что такое зернобобовые?

Это группа сельскохозяйственных культурных растений - **горох, чечевица, фасоль, чина, нут, люпин**. К зернобобовым не относят культуры, урожай которых собирают зеленым (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.

