ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения" Роспотребнадзора

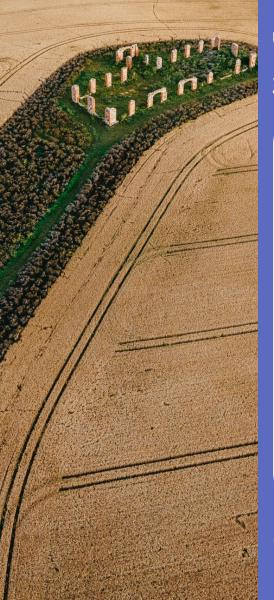


### ПОЛЬЗА зернобобовых

#ВсемСанПросвет

10 причин включить зернобобовые в свой рацион





#### Что такое зернобобовые?

Это группа сельскохозяйственных культурных растений – горох, чечевица, фасоль, чина, нут, люпин.

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.

К категории зернобобовых не относят культуры, урожай которых собирают зеленым (зеленый горошек и стручковая фасоль); культуры, плоды которых используются для извлечения растительного масла (соя и арахис) или используются исключительно для посевных целей (семена клевера и люцерны).



## В зернобобовых низкое содержание жира и натрия

Продукты с низким содержанием **жира** снижают риск развития болезней сердца.

Хлорид натрия (или **соль**) при избыточном поступлении в организм способствует развитию гипертонии. Избежать этого можно, если употреблять в пищу продукты с низким содержание натрия.

Также зернобобовые могут **долго храниться** и благодаря этому повышать разнообразие рациона в течение всего года.







### Зернобобовые богаты клетчаткой и имеют низкий ГИ

#### Клетчатка и пищевые волокона

помогают нашему пищеварению и необходимы для поддержания здоровья кишечника, а также снижают риск развития сердечнососудистых и ряда онкологических заболеваний.

У зернобобовых **низкий гликемический индекс (ГИ).** 

Такие продукты помогают стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови, поэтому они подходят для диабетиков и помогают контролировать массу тела.



### Зернобобовые богаты фолатом, калием и железом

Фолат (витамин В9) необходим для нормального функционирования нервной системы и во время беременности для профилактики развития дефектов плода.

**Калий** поддерживает здоровье сердца и играет роль в функциях пищеварительной и мышечной систем.

Зернобобовые содержат много железа, но для его усвоения рекомендуется сочетать зернобобовые с продуктами, содержащими витамин С. Например, сбрызнуть карри из чечевицы лимонным соком.







#### Зернобобовые это растительный белок

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 **или мясом.** 

Также зернобобовые естественным образом **не содержат глютена.** Они идеально подходят больным целиакией.



#### Зернобобовые важны!

Зернобобовые содействуют достижению устойчивости продовольственных систем и мира без голода.

### **Азотфиксирующие свойства** зернобобовых культур улучшают плодородие почв, что способствует

плодородие почв, что спосооствуе повышению продуктивности сельскохозяйственных угодий.

Зернобобовые входят в состав главных блюд и являются неотъемлемым элементом кухонь всего мира: от средиземноморского хумуса, который делают из нута, до традиционного «полного английского завтрака» (тушеные бобы) и индийского дала (его готовят из гороха или чечевицы).







## 10 февраля Всемирный день зернобобовых!

После успеха Международного года зернобобовых культур в 2016 году Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 10 февраля Всемирным днем зернобобовых!

Всемирный день зернобобовых – это возможность заострить общественное внимание на питательной ценности этих групп продуктов, помочь продвижению ценностей здорового и сбалансированного питания и развитию пищевой промышленности и сельского хозяйства.

# Не забывайте включать бобы в свой рацион!

#ВсемСанПросвет



