

Η διατροφική αξία των οσπρίων



Τα φασόλια, οι γίγαντες, οι φακές, τα κουκιά, τα λούπινα, τα ρεβίθια ανήκουν στην ομάδα των οσπρίων. Τα όσπρια είναι τροφές που καταναλώνονται πολύ τακτικά στη μεσογειακή διατροφή και έχουν πολύ μεγάλη διατροφική αξία. Κάθε όσπριο ξεχωριστά έχει το δικό του διατροφικό προφίλ αλλά γενικώς μας εφοδιάζουν με πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

Τα όσπρια, μετά τα προϊόντα ζωικής προέλευσης, είναι καλές πηγές πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη των οσπρίων είναι καλής βιολογικής αξίας και μάλιστα αν συνδυάσουμε τα όσπρια με τρόφιμα από τη ομάδα των δημητριακών π.χ. φακές με ρύζι ή ρεβίθια με μανεστράκι τότε η ποιότητα της πρωτεΐνης που λαμβάνουμε βελτιώνεται ακόμη περισσότερο. Για αυτό το λόγο, τα όσπρια αποτελούν καλή επιλογή για φυτοφάγους ή για άτομα τα οποία νηστεύουν.

Τα όσπρια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και αδιάλυτες φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Μια μερίδα οσπρίων περιέχει περίπου 16 γραμμάρια φυτικών ινών όταν η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη κυμαίνεται γύρω στα 30 γραμμάρια.

Η υψηλή περιεκτικότητα των οσπρίων σε φυτικές ίνες, πολυφαινόλες, φυτοστερόλες, φυτικά οξέα, φυτοστερολες, σαπωνίνες και σε άλλες σπουδαίες ουσίες φαίνεται να βοηθάει στην πρόληψη του διαβήτη και των καρδιοπαθειών και ίσως σε κάποιες μορφές καρκίνου.

Τα όσπρια λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού τους δείκτη και του χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου μπορούν να περικλείονται πολύ συχνά στη διατροφή ατόμων με προβλήματα διαβήτη.

Επίσης, τα όσπρια μπορούν να γίνουν σύμμαχοι μας στην προσπάθεια απώλειας βάρους καθώς ο συνδυασμός πρωτεϊνών, σύνθετων υδατανθράκων και φυτικών ινών επιφέρει το αίσθημα του κορεσμού γρηγορότερα και με μεγαλύτερη διάρκεια.

Η συμβουλή είναι να προσπαθήσετε 2-3 φορές εβδομαδιαίως να καταναλώνετε όσπρια γιατί τα όσπρια προσφέρουν πολύτιμες ουσίες που ενισχύουν τον οργανισμό και τον βοηθούν στην πρόληψη διαφόρων νοσημάτων.