



10 февраля по решению ООН отмечается Всемирный день зернобобовых. Он учрежден



Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН (ФАО), чтобы подчеркнуть важность зернобобовых культур (фасоли, гороха, чечевицы, нута, люпина) как источника продовольствия. Бобовые, которые возделывают ради зерен, употребляемых в пищу. ФАО классифицирует зернобобовые культуры следующим образом: сушеная фасоль, сушеная вигна (адзуки, бобы мунг, коровий горох и др.), сушеный горох, нут, голубиный горох, чечевица, горошек (садовый боб, вика посевная), люпин и второстепенные зернобобовые.

Термином «зернобобовые» обозначают сами сухие зерна, которые употребляют в пищу. К ним **не относятся овощные бобовые культуры** (стручковая фасоль, зеленый горошек), кормовые бобовые культуры (люцерна, клевер) и бобовые растения, из плодов которых добывают растительное масло (арахис, соя).

Зернобобовые являются важнейшими сельскохозяйственными культурами по целому ряду причин. Они богаты питательными веществами и характеризуются высоким содержанием белка, что делает их идеальным источником белка, особенно в регионах, где мясо и молочные продукты недоступны физически или экономически. При этом в них мало жиров и они богаты растворимой клетчаткой, потребление которой способствует снижению уровня холестерина и помогает контролировать уровень сахара в крови. Благодаря этим свойствам зернобобовые рекомендованы организациями здравоохранения как средство лечения неинфекционных болезней — таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Доказано также, что зернобобовые помогают бороться с ожирением

Мы сталкиваемся с ними в магазине, на фермерском рынке, их подают на гарнир к нашим любимым блюдам. В некоторых странах они являются частью культурного наследия и употребляются в пищу регулярно или даже ежедневно. В других частях света о них вспоминают, только когда едят суп в холодный зимний день.

Но эти маленькие, разноцветные зернышки являются одним из самых питательных природных продуктов с начала времен. И вот почему.

1. Зернобобовые по своей природе являются продуктами с **низким содержанием жира и не содержат холестерина**, что может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

2. В зернобобовый мал натрия. Хлорид натрия – или поваренная соль – способствует развитию гипертонии. Этого можно избежать, если употреблять в пищу продукты с низким уровнем содержания натрия – например, зернобобовые.

3. Зернобобовые – **прекрасный источник растительного белка**. Вы удивитесь, но в 100 г сырой чечевицы содержатся целых 25 г белка! В процессе кулинарной обработки зернобобовые впитывают большое количество воды, в результате чего содержание белка в готовой чечевице снижается примерно до 8%.

При этом повысить уровень белка в готовом блюде с чечевицей можно, сочетая ее с крупами, например, с рисом.

4. **Зернобобовые - надежный источник железа.** Дефицит железа в организме считается одной из наиболее распространенных форм неполноценного питания и одним из самых часто встречающихся видов анемии. Чтобы помочь усвоению организмом железа из зернобобовых, рекомендуется сочетать их с продуктами, содержащими витамин С (например, сбрызнуть карри из чечевицы лимонным соком).

5. **Зернобобовые богаты калием,** который поддерживает сердце здоровым и играет важную роль в функциях пищеварительной и мышечной системы.

6. **Зернобобовые часто упоминаются среди продуктов с наиболее высоким содержанием клетчатки,** которая необходима для здоровья пищеварительной системы и помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

7. **Зернобобовые являются превосходным источником фолата** – витамина группы В, который естественным образом присутствует во многих пищевых продуктах; он необходим для нормального функционирования нервной системы и особенно важен во время беременности для профилактики развития дефектов плода.

8. **Зернобобовые могут храниться в течение длительного времени** и благодаря этому повышают разнообразие рациона.

9. **Зернобобовые обладают низким гликемическим индексом.** Они способствуют стабилизации уровня сахара и инсулина в крови, поэтому они подходят для диабетиков и отлично помогают контролировать массу тела.

10. **Бобовым свойственна также высокая питательная ценность** — сложные углеводы, содержащиеся в продуктах, обеспечивают долгое чувство насыщения. Они не откладываются в жиры — углеводы превращаются в «чистую энергию».