

BELGVEKSTERS HELSEFORDELER



God helse med et balansert kosthold

Rundt om i verden ser man helseproblemer knyttet til menneskers kosthold. For **lite og næringsfattig mat** fører til **mangelsykdommer**, og for mye fet og søt mat til fedme og **livsstilssykdommer**.



Belgvekster for et sunnere kosthold

Belgvekster inneholder **næringsrike karbohydrater** og **proteiner**, mange **mineraler** og flere **viktige vitaminer** som fra **vitamin B-gruppen**.

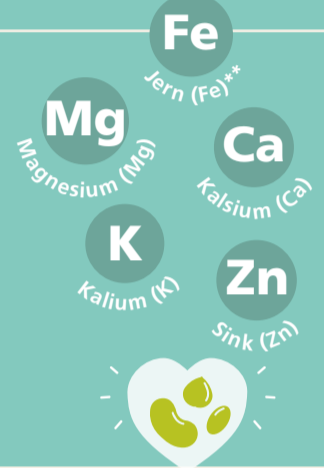
FULLE MED NÆRINGSTOFFER



Erter, bønner og linser er enkle å tilberede og kan fint erstatte kjøtt i mange retter.



Høyt proteininnhold*
Næringsinnholdet i belgvekster er formidabelt. De er små, men proppfulle av proteiner.



*Kombineres belgvekster med animalske matvarer, kornprodukter eller nøtter vil optimal proteinsammensetning med de essensielle aminosyrene oppnås.

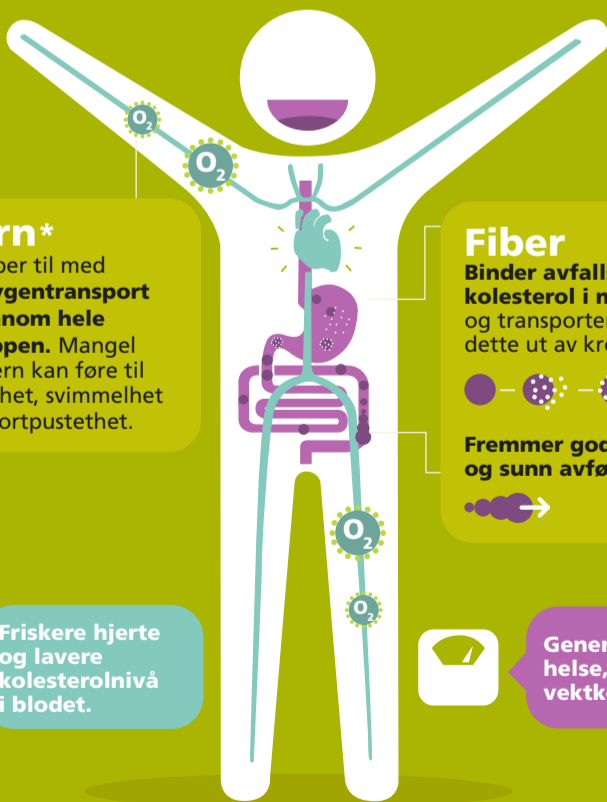
HELSEFORDELER MED BELGVEKSTER

Belgvekster gir stabil og langvarig energi.



Kalorifattige
(260-360 kkal /100g tørket vare)

Høyt fiberinnhold
(gir god fordøyelse og metthetsfølelse)



Fe Jern*
Hjelper til med **oksygentransport gjennom hele kroppen**. Mangel på jern kan føre til tretthet, svimmelhet og kortpustethet.

Fiber
Binder avfallsstoffer og kolesterol i magesekken og transporterer dette ut av kroppen.

Fremmer god fordøyelse og sunn avføring.

Friskere hjerte og lavere kolesterolnivå i blodet.

Generelt bedre helse, og enklere vektkontroll.

HVORFOR ER BELGVEKSTER SÅ UPOPULÆRE?

Vanlige grunner folk ofte gir:

Koketid

Det tar mye **lengre tid** å koke belgvekster enn grønnsaker.



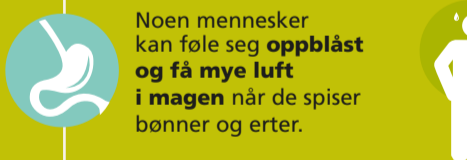
'Fattigmanskost'

Belgvekster forbindes med fattigdom og «billigmat» – blir derfor ofte erstattet med kjøtt med en gang folk har råd til det.



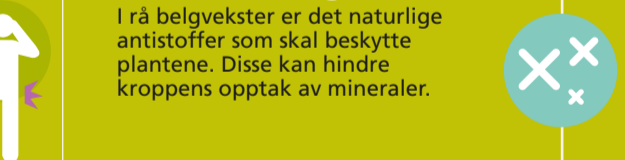
Flatulens

Noen mennesker kan føle seg **oppblåst og få mye luft i magen** når de spiser bønner og erter.



Antinæringsstoff

I rå belgvekster er det naturlige antistoffer som skal beskytte plantene. Disse kan hindre kroppens opptak av mineraler.



BLØTLEGGING FOR MAKS NÆRING



Bløtlegging vekker til live og **aktiverer enzymer** i tørre erter og bønner.

Bløtleggingstiden varierer fra 4-8 timer etter sort og størrelse

Reduserer koketiden og bidrar til **letter fordøyelse**, samt **bedre opptak av næringsstoffene** i kroppen.

Bløtlegging i vann **tilsatt natron** reduserer mengden antistoffer og frigjør næringsstoffer mer effektivt.



**Jern fra animalske matvarer optas bedre i kroppen enn jern som finnes i belgvekster. Det anbefales av den grunn å innta C-vitaminrike matvarer, som sitrusfrukter, sammen med belgvekster.



Food and Agriculture Organization of the United Nations



2016
INTERNASJONALE
BELGPLANTEÅRET

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



C03360/1/10.16