



ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЗЕРНОБОБОВЫХ



Неполноценное питание



является результатом того, что человек либо **недоедает**, либо **переедает**, либо его **рацион питания** не содержит необходимого для поддержания здоровья количества питательных веществ надлежащего качества.

Роль зернобобовых



Они являются важным источником растительного белка и аминокислот для людей во всем мире и **должны быть частью здорового рациона для борьбы с ожирением, а также для профилактики хронических заболеваний.**

ПОЛЬЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ ДЛЯ ВСЕХ



Для младенцев и детей младшего возраста -

удовлетворение их ежедневной потребности в питательных веществах.



Для вегетарианцев и веганов – обеспечение потребления необходимого количества белка, минеральных веществ и витаминов.



Для женщин репродуктивного возраста - при употреблении в сочетании с продуктами богатыми витамином С, способствует пополнению запасов железа в организме.



Для больных целиакией – зернобобовые не содержат глютена.

ПОЛЬЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Высокое содержание клетчатки
Могут снизить риск развития ишемической болезни сердца.

Богаты фитохимическими соединениями и антиоксидантами
Могут обладать противораковыми свойствами.

Содержат кальций
Поддерживают здоровье костной системы и снижают риск остеопоротических переломов.

Низкий гликемический индекс, низкая жирность, высокое содержание клетчатки
Способствуют усилению чувства насыщения, помогают стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови. Являются идеальным продуктом для людей с диабетом и тех, кто контролирует свой вес.

Наличие фитоэстрогенов
Могут способствовать предотвращению снижения когнитивных способностей и облегчить симптомы менопаузы

Высокое содержание железа
В сочетании с витамином С оказывают профилактическое воздействие против железодефицитной анемии у женщин и детей.

Источник витаминов, таких как фолаты
Снижают риск развития таких дефектов нервной трубки (ДНТ), как расщепление позвоночника (spina bifida) у новорожденных.



МАКСИМИЗИРУЙТЕ ПОЛЬЗУ ЗЕРНОБОБОВЫХ

Пищевая ценность зернобобовых повышается или уменьшается при употреблении их с другими продуктами.



Зернобобовые + Зерновые

Общее качество протеина повышается.



Зернобобовые + Витамин С

Еще один способ повышения способности организма усваивать железо (например, лимонный сок и карри из чечевицы).



Зернобобовые + Чай/Кофе

Способность организма усваивать железо и минералы снижается.

