

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 содержанием натрия.

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



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



Зернобобовые богаты клетчаткой и имеют низкий ГИ

Клетчатка и пищевые волокна помогают нашему пищеварению и необходимы для поддержания здоровья кишечника, а также снижают риск развития сердечно-сосудистых 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.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



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.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



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.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



Зернобобовые важны!

Зернобобовые содействуют достижению устойчивости продовольственных систем и мира без голода.

Азотфиксирующие свойства зернобобовых культур улучшают плодородие почв, что способствует 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).



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



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.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Не забывайте включать бобы в свой рацион!

#ВсеСанПросвет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

