

8 Μαρτίου 2015

Ποια τρόφιμα είναι οι «πρωταγωνιστές» της νηστείας και ποια η διατροφική τους αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για μια ομάδα τροφίμων που κατέχει σημαντική θέση στην πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής.

Παράλληλα, αποτελούν βασικό συστατικό του εβδομαδιαίου μενού κατά τη διάρκεια της νηστείας, παρέχοντας στον οργανισμό πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που τον βοηθούν να καλύψει το «κενό» που δημιουργεί η αποχή από το κρέας και τα ζωικής προέλευσης προϊόντα. Στα όσπρια, ανήκουν οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η φάβα, τα κουκιά και οι διάφορες ποικιλίες τους, ενώ δε συμπεριλαμβάνονται ο αρακάς και τα φρέσκα φασολάκια, που ανήκουν στην κατηγορία των αμυλούχων λαχανικών.

Τα όσπρια αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης. Διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε απαραίτητα αμινοξέα, ενώ όταν συνδυαστούν με άλλες πηγές φυτικών πρωτεϊνών, όπως οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα δημητριακών (ρύζι, ψωμί, ζυμαρικά), παρέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Αυτός είναι άλλωστε κι ένας από τους λόγους που η συστηματική κατανάλωση οσπρίων και η χρήση «κατάλληλων» συνδυασμών αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε περιόδους νηστείας ή σε περιπτώσεις ατόμων που ακολουθούν χορτοφαγικές δίαιτες.

Από την άλλη, τα όσπρια έχουν ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Μάλιστα, περιέχουν και αδιάλυτες φυτικές ίνες, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, αλλά και διαλυτές, οι οποίες σχετίζονται με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Ταυτόχρονα, η παρουσία υψηλής ποσότητας φυτικών ινών, οδηγεί και σε αύξηση του αισθήματος κορεσμού, συμβάλλοντας έτσι στον καλύτερο έλεγχο της πρόσληψης τροφής.

Η διατροφική αξία των οσπρίων ενισχύεται και από την παρουσία σημαντικών ποσοτήτων πολύτιμων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, μεταξύ των οποίων βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και ειδικότερα φυλλικό οξύ, θειαμίνη και νιασίνη, καθώς και σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και φώσφορο. Επιπλέον, διαθέτουν πλήθος φυτοχημικών συστατικών που φαίνεται ότι συμβάλλουν στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος και πιθανότατα δρουν ως αντικαρκινικοί παράγοντες.

Τέλος, ο χαμηλός γλυκαιμικός τους δείκτης, βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, καθιστώντας τα όσπρια ένα πολύτιμο «σύμμαχο» στην προσπάθεια πρόληψης αλλά και διαχείρισης του σακχαρώδη διαβήτη, ενώ δεν περιέχουν γλουτένη και συνεπώς μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα από άτομα που εμφανίζουν δυσανεξία.

Συμπερασματικά, η υψηλή διατροφική αξία των οσπρίων σίγουρα έχει να σας προσφέρει πολλά οφέλη. Επομένως, φροντίστε να τα καταναλώνετε συστηματικά,

τόσο κατά την περίοδο της νηστείας, όσο και καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς και μην αφήνετε το φόβο εμφάνισης γαστρεντερικών ενοχλήσεων να σας αποθαρρύνει. Το «μούλιασμα» με συχνή εναλλαγή του νερού και ο καλός βρασμός κατά το μαγείρεμα μπορούν να περιορίσουν την εμφάνιση συμπτωμάτων, ενώ εναλλακτικά, μπορείτε να καταναλώνετε μικρότερες ποσότητες σε μεγαλύτερη συχνότητα.

Επιστημονική Ομάδα nadiatrofis.gr