



φακές;

Οι

φακές είναι ίσως το πιο δημοφιλές όσπριο, καθώς ο μικρότερος χρόνος μαγειρέματος που απαιτούν, σε σύγκριση με τα υπόλοιπα είδη οσπρίων, τις καθιστούν εύκολη επιλογή για το εβδομαδιαίο μας μενού.

Παράλληλα, αποτελούν ένα εξαιρετικά θρεπτικό τρόφιμο, που προσφέρει πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Αρχικά, οι φακές περιέχουν υψηλά ποσά φυτικών πρωτεϊνών και είναι πλούσιες σε απαραίτητα αμινοξέα, τα οποία όταν συνδυαστούν με δημητριακά ή προϊόντα τους, όπως για παράδειγμα το ψωμί ή το ρύζι, παρέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, συγκαταλέγονται στις ιδιαίτερα πλούσιες πηγές φυτικών ινών, με το μεγαλύτερο μέρος αυτών να είναι αδιάλυτες, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου.

Περνώντας στα μικροθρεπτικά συστατικά, όλοι γνωρίζουν πως οι φακές διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί πως ο σίδηρος που περιέχεται στις φακές παρουσιάζει χαμηλό ποσοστό απορρόφησης από τον οργανισμό. Έτσι, προτείνεται η ταυτόχρονη κατανάλωση πλούσιων πηγών βιταμίνης C, η οποία μπορεί να ενισχύσει την απορρόφηση σιδήρου.

Από την άλλη, οι φακές αποτελούν εξαιρετική πηγή φυλλικού οξέος, με 1 φλιτζάνι βρασμένων φακών να καλύπτει σχεδόν πλήρως τις ημερήσιες ανάγκες παιδιών και

ενηλίκων, ενώ διαθέτουν σημαντικά ποσά και άλλων βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως η θειαμίνη και η βιταμίνη Β-6. Ακόμη, περιέχουν υψηλές ποσότητες μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως ο φώσφορος, ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο και το μαγγάνιο.

Τέλος, από τις φακές δε θα μπορούσαν να λείπουν και τα αντιοξειδωτικά συστατικά. Ειδικότερα, πρόκειται για το όσπριο με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες, που ενισχύουν την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού, προστατεύοντάς τον από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων.

Πηγή: neadiatrofis.gr