

6 Φεβρουαρίου 2017

Μαυρομάτικα φασόλια: 5 λόγοι για να αρχίσεις σήμερα κιόλας να τα τρως

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



εξέπληττε αν σου λέγαμε ότι μία μερίδα μαυρομάτικα φασόλια παρέχει όση ποσότητα πρωτεΐνης παρέχει και μισή μπριζόλα;

Συνδυάζουν δύο πολύ σημαντικές ιδιότητες: δεν έχουν πολλές θερμίδες (170 γρ. παρέχουν 227 θερμίδες) και ταυτόχρονα είναι πολύ πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Μία κούπα μαυρομάτικα φασόλια καλύπτει το 45% των καθημερινών μας αναγκών σε φυτικές ίνες, το 58% σε φυλλικό οξύ και το 31% σε πρωτεΐνες.

Ας δούμε λίγο αναλυτικά τα διατροφικά τους οφέλη

1. Διατηρούν καλή τη μνήμη σου

Η θειαμίνη, δηλαδή η βιταμίνη B1, που μας παρέχουν και μάλιστα σε γενναίες δόσεις, συμμετέχει σε βασικές αντιδράσεις του μεταβολισμού για την παραγωγή ενέργειας και είναι εξίσου σημαντική για τη λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων, τη διατήρηση της μνήμης και των γνωστικών μας ικανοτήτων.

2. Κρατούν την καρδιά σου γερή

Το κάλιο, που περιέχουν τα μαυρομάτικα φασόλια είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία όλων των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων του σώματος. Μαζί με το νάτριο αποτελούν τους βασικούς ηλεκτρολύτες που ρυθμίζουν την κατανομή των υγρών του σώματος, επηρεάζουν το pH και συμβάλλουν στη διέγερση των νεύρων και των μυών. Επίσης ευθύνεται για την πρόληψη και τον έλεγχο της αυξημένης πίεσης αίματος, του εγκεφαλικού επεισοδίου και των καρδιακών νοσημάτων.

3. Συμβάλλουν στην καλή φυσική κατάσταση

Τα μαυρομάτικα είναι μια καλή εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης για όσους δεν τρώνε κρέας. Οι πρωτεΐνες τους είναι ακίνδυνες αν δεν γίνει υπερκατανάλωσή, βοηθούν στη διατήρηση της υγείας του σώματος και ενισχύουν τους μύες και τη φυσική κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα: 1/2 φλιτζάνι βρασμένα μαυρομάτικα περιέχει 6,7 g πρωτεΐνης, και 1/2 φλιτζάνι κονσερβοποιημένα μαυρομάτικα περιέχει 5,7 γρ.

4. Είναι άριστη πηγή σιδήρου

1/2 φλιτζάνι κονσερβοποιημένα μαυρομάτικα έχει 1,2 mg σιδήρου, ενώ 1/2 φλιτζάνι βρασμένα μαυρομάτικα φασόλια περιέχει 2.2 mg. Αυτό τα καθιστά απαραίτητη τροφή για τα κορίτσια από 13 ετών άνω και για τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Θα πρέπει όμως να γνωρίζεις ότι ο σίδηρος που περιέχουν όλα τα φυτικά τρόφιμα απορροφάται σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με το ζωικό σίδηρο, γι' αυτό και πρέπει να προσέχεις με ποια τρόφιμα τον συνδυάζεις, ώστε να μειώσεις τις «απώλειες». Για παράδειγμα, μπορείς να αυξήσεις την

απορρόφηση του φυτικού σιδήρου, αν συνδυάσει τα τρόφιμα που τον περιέχουν με: χυμό πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, πεπόνι, φράουλες, ακτινίδια κλπ., δηλαδή φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C.

5. Προστατεύουν την υγεία των ματιών σου

Τα μαυρομάτικα φασόλια έχουν εκπληκτικά υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α. Για την ακρίβεια ένα φλιτζάνι περιέχει πάνω από το 1/4 των ημερήσιων αναγκών μας. Έχει αντιοξειδωτική δράση και είναι απαραίτητη για την υγεία των ματιών, των οστών, του δέρματος (αντιμετώπιση ακμής), των μαλλιών, ενώ θεωρείται ότι δρα κατά του καρκίνου των πνευμόνων.

Γράφει: Κατερίνα Παπανικολάου

Πηγή: shape.gr