

## Το ταπεινό φαγητό που τρώνε τα άτομα με το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στον κόσμο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



SKYNESHER VIA GETTY IMAGES

Προσιτό και άκρως υγιεινό, στην κατσαρόλα ή στη σαλάτα μας. Ας του δώσουμε την ψήφο εμπιστοσύνης μας.



SKYNESHER VIA GETTY IMAGES

«Σε κάθε μπλε ζώνη που έχω επισκεφτεί, τα φασόλια και τα όσπρια εν γένει, έχουν εξέχουσα θέση στο ημερήσιο πλάνο διατροφής των κατοίκων», επισημαίνει ο συγγραφέας Ντάν Μπούτνερ, ο οποίος έχει περάσει δεκαετίες περιπλανώμενος σε περιοχές του κόσμου, όπου οι άνθρωποι έχουν το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Οι πληθυσμοί των περιοχών αυτών μοιράζονται έναν κοινό τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένης μιας διατροφής με βάση τα φυτικά προϊόντα. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι η δίαιτα που τηρούν συμβάλλει στη μακροζωία τους.

#### Τι τρέχει με τα όσπρια

Όλα τα μέλη της οικογένειας των οσπρίων είναι γεμάτα θρεπτικά συστατικά, όπως σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, φολικό οξύ, ψευδάργυρο, λυσίνη, καθώς και άφθονες πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν τη φλεγμονή και συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Τα φασόλια απλώς βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των οσπρίων, με κάθε ξεχωριστή ποικιλία, τα κόκκινα, τα πράσινα, τα ξερά, τα φρέσκα, να έχει τις δικές της μοναδικές ιδιότητες.

Για παράδειγμα τα μαύρα και τα σκούρα κόκκινα φασόλια είναι γεμάτα κάλιο. Από την άλλη πλευρά, όσπρια όπως τα ρεβίθια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε

μαγνήσιο. Τα όσπρια συν τοις άλλοις, είναι γεμάτα φυτική πρωτεΐνη, η οποία μας εξασφαλίζει ένα σωρό θρεπτικά συστατικά, με λίγες μόνο θερμίδες.

Συνδυάζοντας μάλιστα τα όσπρια με τα δημητριακά ολικής άλεσης, προσλαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που βρίσκονται στο κρέας και έχει ανάγκη ο οργανισμός μας.

Τα όσπρια πέρα από τον οργανισμό κάνουν καλό και στο πορτοφόλι μας

Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στα φασόλια και σε όλα τα υπόλοιπα όσπρια μειώνουν τη χοληστερόλη και συμβάλλουν στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σταθεροποιώντας το σάκχαρο στο αίμα. Μελέτη του 2001 διαπίστωσε ότι η κατανάλωση φασολιών τέσσερις φορές την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, ενώ μια δίαιτα πλούσια σε όσπρια συμβάλλει σε ένα μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής.

Τα φασόλια μεταξύ άλλων βοηθούν και στην απώλεια βάρους, με μια μελέτη του 2016 να αποδεικνύει πως οι συμμετέχοντες που έτρωγαν φασόλια σε ημερήσια βάση, για διάστημα έξι εβδομάδων έχασαν περισσότερα κιλά σε σχέση με άτομα που δεν συμπεριέλαβαν στο πλάνο τους τη συγκεκριμένη υπερτροφή.

Πέρα όμως από τα τεράστια οφέλη που επιφυλάσσουν για τον οργανισμό μας, τα φασόλια και τα ξαδέρφια τους, τα λοιπά όσπρια, είναι εξαιρετικά προσιτά στην αγορά.

Επομένως, μπορούν να σταθούν απέναντι στον ισχυρισμό που θέλει την παχυσαρκία να είναι λογικό επακόλουθο της φτώχειας. Στην πραγματικότητα, ακόμα και για τις οικογένειες από τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα, υπάρχουν εναλλακτικές ώστε να παραμείνουμε υγιείς και να διατηρήσουμε το βάρος μας. Δεν είναι ανάγκη να επενδύουμε μόνο σε πολυδιαφημισμένα ελιτίστικα σνακ όπως το αβοκάντο ή το φιλέτο και το φρέσκο ψάρι.

Με πληροφορίες από [CNN](#) , [huffingtonpost.gr](#)