

Главному врачу ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Челябинской области»
Н.Н. Валеуллиной
от заведующего отделением
по организации гигиенического
воспитания и обучения
С.М.Щукина

Служебная записка

Прошу разместить на сайте Центра статью в соответствии с планом информационно-просветительского сопровождения проекта «Здоровое питание» в рамках реализации ФП «Укрепление общественного здоровья» НП «Демография»
«Пищевые продукты. Бобовые» к **07.08.2023**

Приложение

- статья «Пищевые продукты. Бобовые»

отправлено на электронный адрес главного врача ValeullinaNN@chel.surnet.ru

Заведующий отделением

С.М.Щукин

03.08.2023 год

Пищевые продукты. Бобовые



Бобовые – разнообразные продукты, широко используемые в питании, как для приготовления блюд, так и в сыром виде.

К группе бобовых относятся различные виды бобов: фасоль, горох, соя, нут, чечевица, чина, маш, а также арахис, хотя на потребительском уровне его чаще причисляют к орехам.

Несмотря на большую биологическую ценность среди растительных продуктов, не все бобовые широко применяются в питании в связи с низкой переваримостью и усвояемостью. Наиболее часто в натуральном виде или в составе блюд используют горох, фасоль, нут.

Соя широко применяется в пищевой промышленности как источник высокоценных пищевых компонентов: лецитина и фруктозы, или, как белковый компонент, при изготовлении колбасных изделий, мясных и рыбных полуфабрикатов. Гидролизат соевого белка используют при изготовлении муки, кондитерских изделий.

В питании используют и другие продукты переработки сои: соевое масло, молоко, мороженое, майонез.

В бобовых растениях (кроме сои) содержится большое количество белка от 20 до 24%, жира от 2 до 4%, крахмала 38-34 %, пищевых волокон 6-12%, железа 3-11мг%.

Соя отличается низким уровнем крахмала (не более 4 %) и достаточно высоким содержанием жира (до 17%) и белка до 35%.

Бобовые могут рассматриваться в качестве хороших пищевых источников фолатов (или витамина В9), калия, магния.

Несмотря на их большую биологическую ценность, при употреблении бобовых продуктов нужно соблюдать меру. Правильно употреблять в пищу фасоль, горох или нут не чаще 2-3 раза в неделю, небольшими порциями как

добавку к основным блюдам, а лучше в виде компонентов в салатах или супах.

При частом употреблении большого количества бобовых растений происходит повышенная нагрузка на пищеварительную систему из-за медленной усвояемости, (из-за содержания растительного белка), а это немалая нагрузка на пищеварительную систему, особенно в сочетании с такими продуктами, как мясо или грибы. Злоупотребление бобовыми продуктами опасно развитием метеоризма и газообразования, а грубая клетчатка неблагоприятно влияет на слизистую желудочно-кишечного тракта при наличии воспалительных процессов.

Характеристика бобовых

1. Чечевица

Общая характеристика: Плоские двояковыпуклые семена. По питательности и вкусу одно из первых мест среди бобов. В составе: клетчатка, протеин, железо и медь, кальций, калий, фосфор. Витамины группы В, С, РР и А.

Виды: Коричневая чечевица – самый распространенный сорт (зеленая – недозрелая и красная – очищенная), встречается также желтый и черный сорт.

КБЖУ: Белки – 23-24 г; жиры – 1-2 г; углеводы – 43-50 г. Среднее значение у калорийности – 290-300 ккал. ГИ – 25-35.

Польза: Быстрое, но продолжительное насыщение, ускорение метаболических процессов и нормализация работы кишечника. Этот вид бобовых стабилизирует гормональный фон, активизирует прирост мышц, снимает усталость.

Минусы или вред: Проявление метеоризма, болей в животе. Нельзя использовать при язвах ЖКТ, подагре, острых болезнях почек, других органов.

В день допускается употреблять 100-150 грамм, этого достаточно, чтобы насытиться и зарядиться энергией, несмотря на низкую калорийность.

2. Горох

Общая характеристика: Сферические горошины. Употребляется в свежем или сухом виде. Много белка, пищевых волокон, ликопина и лютеина. Витамины А, С, Е, К и группы В, магний, железо, кальций, фосфор и натрий, цинк, калий.

Виды: Целый и колотый (разделенный напополам). Обычно берутся лущильные сорта. Сухой горох бывает желтым и зеленым.

КБЖУ: Сухой горох: белки – 20-23 г; жиры – 1-2 г; углеводы – 53-57 г; 290-315 ккал. ГИ – 25. Свежий горох: белки – 5 г; жиры – 0,5 г; углеводы – 14 г; 73 ккал. ГИ – 35.

Польза: Длительное чувство сытости, регуляция функций пищеварения. Сахар, холестерин в крови стабилизируются, укрепляется

иммунитет, сердце и сосуды. Улучшается состояние волос, кожи, поддерживается мышечный тонус.

Минусы или вред: при переедании происходит вымывание кальция. Нельзя употреблять при проблемах со свертываемостью крови, заболеваний почек и ЖКТ, подагре, аллергии.

Горох – вид бобовых, наиболее подходящий для диеты и правильного питания. Это отличный источник белка, витаминов, минералов, аминокислот и клетчатки. Сытость после приема не дает переедать.

3. Нут

Общая характеристика: Округлые песочные, желтые или зеленоватые зерна. В составе много жиров, клетчатки, легкоусвояемых белков. Витамины А, К, Е, С, группы В, цинк, железо, фосфор, калий, кальций и магний.

Виды: Нут или «турецкий горох» бывает коричневым, желтым, красным, белым, зеленым и черным. По размеру – крупный и средний.

КБЖУ: Белки – 19 г; жиры – 6 г; углеводы – 61 г. Калорийность на 100 г – 360-365 ккал. ГИ – 30.

Польза: Повышение расхода калорий при переваривании, длительная сытость и снижение риска переедания в течение дня. Замедляется переход сахаров из еды в кровяное русло, поддерживается энергия, способствует очищению кишечника.

Минусы или вред: от переедания газы, тяжесть в желудке. Употреблять нельзя при подагре, цистите, язве мочевого пузыря, аллергической реакции.

Хоть нут и высококалориен, но этот бобовый продукт используется для похудения и считается идеальным продуктом правильного питания. Зерна долго и усиленно перевариваются, поставляют организму массу полезных веществ.

4. Фасоль

Общая характеристика: Зерна, напоминающие по форме почку. Много белка, жирных кислот, биофлавоноидов, пищевых волокон, аминокислот. Витамины в составе: каротин, Е, К, С, группа В. Минералы: йод, сера, цинк, калий, магний и медь, кальций.

Виды: Черная, белая, красная. Отличаются виды плотностью, временем готовки и вкусовым оттенком.

КБЖУ: Белки – 21 г; жиры – 1-2 г; углеводы – 50-62 г. Калорийность в 100 г – 290-325 ккал. ГИ – 30-35.

Польза: Оздоровление организма, помощь в устранении лишних килограммов и снижение уровня глюкозы, холестерина. Улучшается пищеварение. Польза фасоли состоит в недопущении возврата веса.

Минусы или вред: от переедания газы, спазмы. Нельзя употреблять при язвах, холецистите и колите, гастрите, подагре.

Не рекомендуется превышать в день порцию 100-150 г. Допускается в питании только 2-3 раза в неделю.

5. Стручковая фасоль

Общая характеристика: Недозрелая, обыкновенная фасоль со стручком. Много пищевых волокон, растительных протеинов, аргинина, антиоксидантов. Состав включает витамины К, А, С и группы В, серу, цинк, железо, медь и минералы.

Виды: как таковых разновидностей нет, деление идет по окраске. Это зеленая и желтая, белая, пестрая, фиолетовая фасоль.

КБЖУ: Белки – 2 г; жиры – 0,5 г; углеводы – 4 г. Калорийность на 100 граммов составляет 24-30 ккал. ГИ – 15.

Польза: Восстановление обменных процессов, уменьшение жировой прослойки и чистка кишечника, активизация мышечного роста. Поддерживается уровень здоровья, нормализуется аппетит, уходит усталость, успокаивается нервная система.

Минусы или вред: от передозировки неприятные ощущения в животе. Фасоль нельзя употреблять при недостаточности почек, цистите, проблемах с ЖКТ, аллергии.

Польза бобовых заключается в наличии клетчатки, низкой калорийности и отличном гликемическом индексе. Стручковая фасоль применяется в диетах и при переходе на ЗОЖ.

6. Зеленая фасоль маш

Общая характеристика: Маленькие овальные зерна, приятный вкус. В составе содержатся белки, аминокислоты (аргинин, лизин, гистидин, метионин). Много клетчатки, витаминов и микроэлементов, других полезных элементов.

Виды: Зеленый сорт встречается часто, но бывают бобы и фиолетовые, черные, белые. Зерна различаются по размеру.

КБЖУ: Белки – 23-24 г; жиры – 1-2 г; углеводы – 46-47 г. Калорийность в 100 граммах – 300 ккал. ГИ – 25.

Польза: Выведение лишней жидкости, токсинов и шлаков, ускорение обменной функции метаболизма, стимуляция прироста мышц. Укрепляется иммунитет, улучшается работа ЦНС.

Минусы или вред: нельзя употреблять при проблемах с кишечником, язвах и хроническом гастрите, при непереносимости бобовых культур.

Маш – подходящий бобовый продукт для похудения. Большую роль в этом играет низкий гликемический индекс, высокая пищевая ценность. Чувство сытости появляется надолго, что не дает превысить общую калорийность.

7. Соя

Общая характеристика: Овальные небольшие светло-коричневые или желтые зерна. В составе много жиров и белка, углеводов мало, по сравнению

с другими бобами. Витамины А, С, D, Е и группы В, железо, марганец, бор и минералы.

Виды: чаще реализуются желтые и коричневые зерна, а менее распространены зеленый и черный сорта.

КБЖУ: Белки – 35 г; жиры – 17-18 г; углеводы – 26-27 г. Калорийность на 100 граммов – 332 ккал. ГИ – 15.

Польза: Стабилизация холестерина и сахара в крови, укрепление стенок сердца и сосудов, помощь в снижении веса. Подтягиваются, тонизируются мышцы, что улучшает фигуру, ускоряются обменные процессы.

Минусы или вред: нельзя употреблять при склонностях к мигреням и нарушениях в работе щитовидной железы, аллергии, болезнях репродуктивной системы.

Соя – питательный продукт, поэтому на диете не рекомендуется этим злоупотреблять. Однако польза этого вида бобовых перевешивает запрет, зерна помогут укрепить тело, сбросить лишние килограммы, оздоровить организм.



При покупке бобовых растений следует обратить внимание не только на срок годности, но и на отсутствия влаги, пыли и мусора в упаковке. Также необходимо обратить внимание на фасоль или горох, они должны быть гладкими, примерно одного размера, не слипаться с друг другом.

Хранить бобовые следует в упаковке или в стеклянных баночках с плотно закрывающимися крышками, если на бобовых растениях при хранении появился налет, напоминающий пыль, то такой продукт является испорченным и его следует выбросить.

Особенность приготовления практически всех сушеных бобов заключается в их предварительном замачивании в холодной воде. За этот

период зерна становятся более мягкими и увеличатся в объеме. Благодаря этому, процесс варки значительно сокращается. Если же готовить бобы без предварительной обработки, то для полного приготовления блюда может понадобиться несколько часов.