

Έξι λόγοι για να τρώτε περισσότερα φασόλια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:hbnews.gr

Αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της λεγόμενης μεσογειακής διατροφής και όλοι γνωρίζουν ότι πρέπει να τα καταναλώνουν για λόγους υγείας. Ποιες είναι όμως, πιο συγκεκριμένα, οι ευεργετικές ιδιότητες των φασολιών;

Δείτε παρακάτω έξι λόγους για τους οποίους πρέπει να εντάξετε τα φασόλια (και γενικότερα τα όσπρια) στη διατροφή σας:

1. Τα φασόλια βοηθούν στη διατήρηση του σωματικού βάρους

Μπορεί να ευθύνονται για αύξηση της παραγωγής... (δύσσοσμων κυρίως) αερίων, ωστόσο αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να τα βγάλετε από τη διατροφή σας. Άλλωστε, σύμφωνα με όσα αναφέρει δημοσίευμα του health.com, όσο πιο συχνά καταναλώνει κανείς όσπρια, τόσο λιγότερες... στομαχικές αναταράξεις (και τα αέρια παράγωγά τους) θα νιώθει.

2. Τα φασόλια περιέχουν πολλές φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες μας βοηθούν να νιώθουμε «γεμάτοι», κάτι που σημαίνει ότι δε θα νιώθουμε την ανάγκη να τσιμπολογούμε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι

ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουμε περίπου 25 γραμμάρια φυτικές ίνες την ημέρα. Μισή κούπα βρασμένα λευκά φασόλια περιέχουν σχεδόν 10 γραμμάρια φυτικές ίνες.

3. Τα φασόλια βοηθούν στην πέψη

Τα φασόλια περιέχουν τόσο διαλυτές, όσο και αδιάλυτες φυτικές ίνες. Οι πρώτες επιβραδύνουν την πέψη ενισχύοντας το αίσθημα ότι είστε «γεμάτοι», ενώ οι δεύτερες βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

4. Τα φασόλια βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα

Εκτός από πλούσια πηγή φυτικών ινών, τα φασόλια έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Οι υδατάνθρακες που περιέχουν τα φασόλια απορροφώνται με πιο αργό ρυθμό από τον οργανισμό σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτό βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.

5. Τα φασόλια βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης

Ένα υγιές καρδιαγγειακό σύστημα ξεκινά από... τη διατροφή μας. Σύμφωνα με μια έρευνα, που είχε δημοσιευτεί στο Canadian Medical Journal ανέφερε ότι μια μερίδα φασόλια, αρακά ή φακές την μέρα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης κατά 5% και να ρίξει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών ασθενειών κατά 5-6%.

6. Τα φασόλια είναι πλούσια πηγή σιδήρου

Τα φασόλια είναι πλούσια πηγή σιδήρου, ωστόσο για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τα όσπρια από τον οργανισμό, φροντίστε να τα συνδυάσετε με κάποιο τρόφιμο που περιέχει βιταμίνη C.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)