

## Γνωρίστε τα ρεβίθια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα ρεβίθια καλλιεργήθηκαν στη Μεσόγειο και τη Μέση Ανατολή έχοντας πλέον εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο.

Όπως και τα υπόλοιπα όσπρια, περιέχουν υψηλές ποσότητες πρωτεΐνης και φυτικών ινών καθώς επίσης και αρκετές σημαντικές βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ιδιαίτερα ωφέλιμα για την ανθρώπινη υγεία.

Συγκεκριμένα ένα φλιτζάνι ρεβίθια περιέχει περίπου 269 θερμίδες, 45 γραμμάρια υδατάνθρακες, 15 γραμμάρια πρωτεΐνης, 13 γραμμάρια φυτικές ίνες, 4 γραμμάρια λίπους και 0 γραμμάρια χοληστερόλης.

Επιπλέον παρέχει 50% των ημερήσιων αναγκών καλίου, 2% βιταμίνης Α, 21% ασβεστίου, 13% βιταμίνης C, 69% του σιδήρου κ.α. Παράλληλα περιέχουν βιταμίνη Κ, φολικό οξύ, ψευδάργυρο, χαλκό, σελήνιο και βιταμίνη Β6.

Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση ρεβιθιών φαίνεται να βοηθάει στη μείωση της γλυκόζης του αίματος, στη βελτίωση του σακχάρου και των επιπέδων ινσουλίνης σε άτομα με διαβήτη.

Σημαντική φαίνεται να είναι και η μείωση της LDL χοληστερόλης μέσω των

φυτικών ινών που περιέχονται στα όσπρια καθώς επίσης και η βελτίωση της εντερικής λειτουργίας.

Τέλος η χολίνη που περιέχου τα ρεβίθια είναι ένα πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό καθώς βοηθάει στον ύπνο, στη κίνηση των μυών, τη μάθηση και την μνήμη.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)