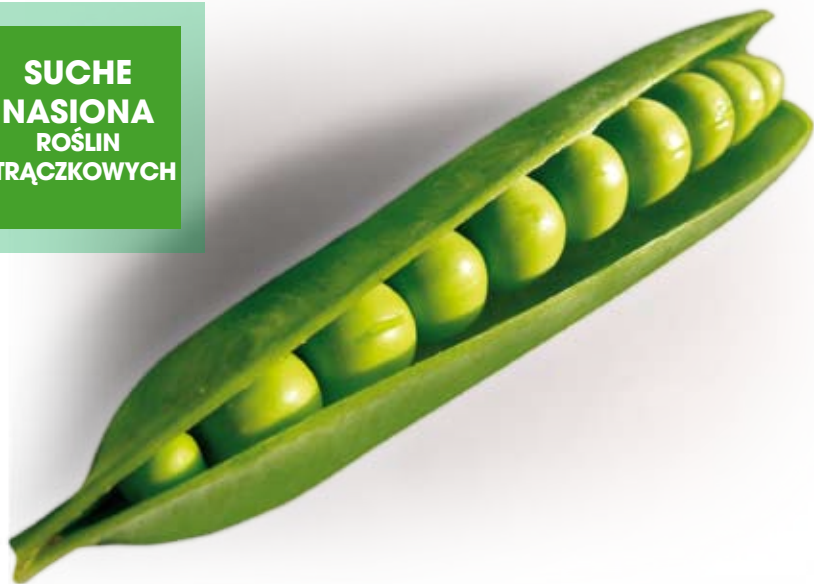




SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Rośliny strączkowe w postaci suchego ziarna wydziela się z grupy warzyw, ponieważ wyraźnie różnią się swymi właściwościami odżywczymi i są bliższe pod tym względem produktom zbożowym. Do grupy tej zalicza się groch fasolę, bób, a także soję i soczewicę.

ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW

Rośliny strączkowe są źródłem białka o dość wysokiej wartości odżywczej (zwłaszcza białka nasion soi). Groch, fasola, bób i soczewica zawierają go ponad 20%, zaś soja nawet 35-40%. Obok białka nasiona roślin strączkowych zawierają dużo węglowodanów, a także jak ma to miejsce w przypadku soi, są źródłem tłuszczu o dużej zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Obecność ich w soi sprawia, że lekarze zalecają soję jako składnik diety przeciwnadciężycowej. Nasiona roślin strączkowych są ponadto bogate w witaminy z grupy B, szczególnie tiaminę i niacynę. W postaci świeżego warzywa strączkowe stanowią także dobre źródło witaminy C oraz karotenu. Zarówno suche jak i świeże nasiona strączkowe dostarczają znacznych ilości takich składników mineralnych, jak żelazo, miedź, magnez, wapń, potas i siarka, a także błonnika pokarmowego.

PRZYGOTOWANIE I SPOŻYCIE - ZALECENIA

Nasiona te są produktami trudnostrawnymi z uwagi na obecność specyficznych węglowodanów oraz ze względu na zawartość niektórych substancji antyodżywczych. Duże spożycie tych nasion może prowadzić do wzdęć i trudności w procesie trawienia. Odpowiednia obróbka cieplna, a także moczenie wpływają korzystnie na strawność nasion roślin strączkowych.