

Диетологи порекомендовали тем, кто не ест мясо, употреблять в пищу больше бобовых

Некоторые из тех, кто придерживается растительной диеты, беспокоятся о получении достаточного количества белка. Натали Аллен, сертифицированный диетолог, говорит, что своим клиентам-вегетарианцам и веганам она чаще всего рекомендует есть больше чечевицы и фасоли. И вот почему.

По словам диетолога и доктора философии Лины Бегдаче, бобовые могут обладать той же пищевой ценностью, что и мясо. Главное – их употреблять в составе разнообразной и сбалансированной диеты. Ниже – несколько преимуществ для здоровья такой пищи.

Наличие белка. Из одной чашки чёрной фасоли вы получите 15 г белка, а из чашки варёной чечевицы – 18 г. В отличие от мяса, бобовые дают организму белок без холестерина или насыщенных жиров. Горох не так популярен, как бобовые, но всё же считается полноценным источником белка: на одну чашку в варёном виде приходится 16 г протеина.

Отличный источник клетчатки. Одна чашка варёной фасоли или чечевицы даёт около 15 г клетчатки. Это вещество поддерживает регулярную работу кишечника, помогает снизить уровень холестерина, контролировать уровень глюкозы в крови. Высокое потребление клетчатки также связано было с уменьшением риска развития нескольких хронических заболеваний и вероятности смерти от них.

Наличие железа. Чашка чечевицы обеспечивает организм примерно 6,6 мг железа. Улучшить усвоение растительного белка при этом может сочетание бобовых с продуктами, богатыми витамином С (помидоры, перец, цитрусовые).

Диетологи порекомендовали тем, кто не ест мясо, употреблять в пищу больше бобовых



Photographer: Jason Donnelly

Улучшение здоровья сердца. Одна чашка варёной белой фасоли содержит 1000 мг калия. Это почти в три раза больше, чем в чашке рубленой куриной грудки.

Поддержание общего состояния здоровья. Регулярное употребление в пищу бобовых связывают со снижением риска развития болезней сердца, диабета 2 типа и ожирения, улучшением уровня сахара в крови, артериального давления, окружности талии, хронического воспаления, уровня холестерина.

Доступность по цене и экологичность. У бобовых длительный срок хранения и низкая цена. Также это экологически чистый вариант белка.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.