# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ

Δημοσιεύθηκε από kris - 07/12/2009 05:08

---

Όσπρια: Η θρεπτική τροφή του χειμώνα

Ημερομηνία δημοσίευσης: 8 Ιανουαρίου 2009

Γράφει: Γιαννιτσοπούλου Κάλλια, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, MBA, SRD

Τώρα που ο χειμώνας βρίσκεται σε εξέλιξη και οι θερμοκρασίες είναι πλέον αισθητά χαμηλές, τροφές που ταιριάζουν και είναι ιδιαίτερα οφέλιμο να υπάρχουν στη διατροφή μας είναι τα όσπρια. Τα όσπρια ανήκουν στην κατηγορία των λαχανικών και περιλαμβάνουν τα φασόλια, τα ρεβύθια, τα κουκιά, τη φάβα, το λαθούρι και τις υποκατηγορίες αυτών.

Είναι κατηγορία τροφών με εξαιρετική θρεπτική αξία, καθώς είναι πλούσια σε πρωτείνη, αδιάλυτες και κυρίως διαλυτές φυτικές ίνες, φολικό οξύ, κάλιο, σίδηρο και μαγνήσιο.

Σημαντικό χαρακτηριστικό των οσπρίων είναι ότι αποτελούν ιδανική πηγή πρωτείνης χωρίς την παρουσία κορεσμένων λιπαρών, όπως συμβαίνει με τα κόκκινα κρέατα και παράλληλα είναι ιδανικό υποκατάστατο κρέατος για τους φυτοφάγους. Όμως, επειδή το αμινοξύ μεθειονίνη απουσιάζει από τα όσπρια, για να υπάρχει πληρότητα αμινοξέων θα πρέπει αυτά να συνοδεύονται με δημητριακά (όπως το ρύζι) ή ξηρούς καρπούς (όπως τα αμύγδαλα ή τα φυστίκια). Ωστόσο, η σόγια αποτελεί το μοναδικό όσπριο που έχει πληρότητα αμινοξέων και είναι αντίστοιχη τροφή με το κρέας. Παράλληλα είναι πλούσια σε ισοφλαβόνες που έχουν αντικαρκινική δράση.

Οι φακές και τα μαυρομάτικα φασόλια είναι καλή πηγή μη αιμικού σιδήρου και ενδείκνυνται για όσους πάσχουν από αναιμία. Ωστόσο, για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου θα πρέπει να υπάρχει μια πηγή βιταμίνης C μαζί με το γεύμα (όπως το πορτοκάλι και οι πιπεριές).

Η θερμιδική αξία της φακής, των ρεβυθιών και των φασολιών είναι στα ίδια επίπεδα και αντιστοιχεί σε 350kcal ανά 100γρ., ενώ ο αρακάς και η φάβα προσδίδουν περίπου 85kcal ανά 100γρ.

Τα όσπρια έχουν πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία λόγω της σύστασής τους. Συμβάλλουν στη βελτίωση της κινητικότητας του εντέρου, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες και συντελούν στη μείωση της χοληστερίνης, αφού παρασύρουν ένα μέρος αυτής προς αποβολή στο έντερο. Παράλληλα, είναι χορταστική διατροφική επιλογή, χωρίς να προσδίδει πολλές θερμίδες.

Μπορεί τα όσπρια να θεωρούνται η τροφή του χειμώνα, υπάρχει όμως μεγάλη ποικιλία στον τρόπο με τον οποίο μαγειρεύονται, που επιτρέπει την κατανάλωσή τους και κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Τα όσπρια, εκτός από τη μορφή της σούπας που όλοι γνωρίζουμε, μπορούν να γίνουν πουρές, να μπουν σε σαλάτες με λαχανικά, να γίνουν ντιπ αλλά και να μαγειρευτούν σε ριζότο.

Συμπερασματικά, τα όσπρια πρέπει να υπάρχουν στη διατροφή μας, με όποια μορφή μας ευχαριστεί καλύτερα και σε συχνότητα 1-3 φορές την εβδομάδα, προκειμένου να έχουμε τα οφέλη της διατροφικής τους σύστασης.

==========