

EGYÜK MAGUNKAT EGÉSZSÉGESRE A HÜVELYESEKKEL!



A kiegyensúlyozott étrend fontossága

A világ legtöbb országában találkozhatunk táplálkozási problémákkal (**alultápláltság, tápanyaghiány, illetve a túlsúly**), amelyek különböző **betegségekhez vezetnek.**



Hüvelyesekkel az egészséges étrendért

A szárazhüvelyesek **összetett szénhidrátokban, tápanyagokban, fehérjében és B-vitaminban gazdagok**, és ezért egy egészséges étrend elengedhetetlen részei.

TELE EGÉSZSÉGES TÁPANYAGOKKAL



Könnyen elkészíthetők és alternatívaként szolgálhatnak a hús helyett.



Magas fehérjetartalom*
Hiába a kicsi méret, a hüvelyesek **telis-tele vannak fehérjével**, ezért különösen táplálóak.



*Állati eredetű alapanyagokkal, gabonával vagy olajos magvakkal kombinálva jobb minőségű fehérjét kapunk, ami minden esszenciális aminosavat tartalmaz a megfelelő arányban.

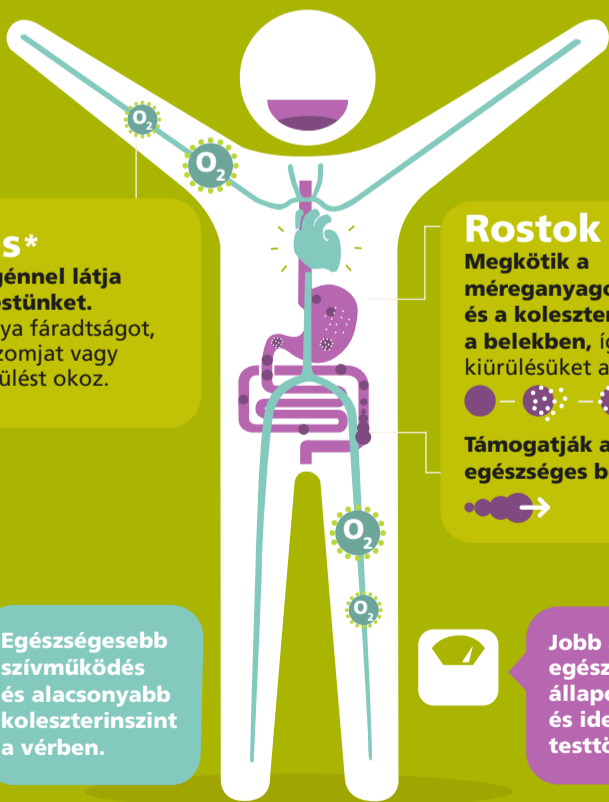
EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEIK

Folyamatos és stabil energiaszintet biztosítanak.

összetett szénhidrátokat tartalmaznak

kalóriában szegények (260-360 kcal/ 100 g szárazhüvelyes)

rosttartalmuk magas (lassítja az emésztést és telítettség érzést ad)



Fe Vas*
O₂ Oxigénnel látja el testünket. Hiánya fáradtságot, légszomjat vagy szédülést okoz.

Rostok
Megkötik a mérgeanyagokat és a koleszterint a belekben, így segítve kiürülésüket a szervezetből.
Támogatják az egészséges bélműködést.

Egészségesebb szív működés és alacsonyabb koleszterinszint a vérben.

Jobb általános egészségügyi állapot és ideálisabb testtömeg.

MIÉRT HANYAGOLJUK ŐKET MÉGIS?

Négy gyakori kifogás:

Főzési idő

A zöldségekhez képest **hosszabb** főzésidőt igényelnek.

Szegény ember eledele

Gyakran hivatkozunk rájuk így, és aki **megteheti, inkább húsrá vált.**

Szélgörcsök

Egyes bennük lévő szénhidrátok **gázképző hatásúak és puffadást okozhatnak** az arra érzékenyeknél.

Az ún. „anti-tápanyagok” miatt

Nyers állapotban a hüvelyesek tartalmaznak olyan anyagokat (tannin, fenol, fitáz), amelyek a tápanyagok felszívódását gátolják.

MAGASABB TÁPANYAGTARTALOM ÁZTATÁSSAL



Néhány órányi áztatás **aktiválja a bennük lévő enzimeket** és szinte új életet lehel a szárazhüvelyesekbe.

4-8 óra áztatás ajánlott

Csökken a főzési idő, **javul az emészthetőség** továbbá a **tápanyagok felszívódása is.**

Egy **csipet szódbikarbóna** jelentősen gyorsíthatja a főzést.



**A hüvelyesekhez képest az állati eredetű élelmiszerek vastartalmát szervezetünk jobban tudja hasznosítani. C-vitaminban gazdag alapanyagokkal (például citrusfélékkel) kombinálva azonban javítható a hüvelyesekből nyerhető vas felszívódása.



Food and Agriculture Organization of the United Nations



#IYP2016
fao.org/pulses-2016



C03360/1/07.16