

Τα όσπρια αποτελούν ένα κομμάτι της παραδοσιακής μας κουζίνας. Είναι θρεπτικά, πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα. Μια διατροφή που περιέχει όσπρια, δημητριακά και ελαιόλαδο παρέχει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Είναι πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες (περιέχουν περίπου 22%) και έτσι δικαιολογημένα είχαν δώσει παλαιότερα στην φασολάδα το τίτλο :το κρέας του φτωχού.

Οι φακές καλλιεργούνται εδώ και χιλιάδες χρόνια. Περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, κυτταρίνη, φώσφορο, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο, ασβέστιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Μια μερίδα φακές εξασφαλίζει τη ποσότητα του φολικού οξέος που χρειάζεται ο οργανισμός (100γρ.φακές δίνουν 300μγρ.φολικό οξύ). Το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για την προστασία της καρδιάς. Από έρευνες που έγιναν βρήκαν ότι όταν λείπει από τον οργανισμό τότε αυξάνετε ο κίνδυνος για καρδιοπάθεια κατά 70%. Πολυ σημαντική είναι και η ποσότητα σιδηρού που περιέχει. Για να βοηθήσουμε την καλύτερη απορρόφηση του να προσπαθούμε να συνοδεύουμε τις φακές με τροφές που περιέχουν βιτ. C (κουνουπίδι, ντομάτα κλπ.) Ακόμα έχουν την ιδιότητα να εξουδετερώνουν τα οξέα των μυών του σώματος και να βοηθούν στην ανάπτυξη των αδένων και την παραγωγή του αίματος.

Τα φασόλια περιέχουν και αυτά πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο και μαγνήσιο. Καλό είναι να μην γίνεται υπερβολική κατανάλωση όχι μόνο επειδή προκαλούν φούσκωμα, αλλά και γιατί σε περίπτωση που έχουμε διάφορα πρόβλημα υγείας τα επηρεάζουν αρνητικά. Έτσι

- να αποφεύγονται από τους νεφροπαθείς, και τους αρθριτικούς,
- να υπάρχει μέτρια καταναλώσει από τους διαβητικούς και τους υπέρτασικούς
- απαγορεύονται σε περίπτωση που έχουμε αυξημένο ουρικό οξύ