Rośliny strączkowe – nie tylko dla wegetarian

Rośliny strączkowe były pożywieniem dla wielu cywilizacji na całym świecie od ponad 10.000 lat. Uważa się, że są jednymi z pierwszych roślin uprawianych przez człowieka. Odegrały ważną rolę w tradycyjnych dietach w wielu regionach na całym świecie. Są kluczowym składnikiem w kuchniach Azji, Indii, Ameryki Południowej, Bliskiego Wschodu i Meksyku. W krajach zachodnich są ważnym elementem wielu prawidłowych wzorców żywieniowych, na przykład diety DASH, której prozdrowotne działanie na organizm udowodniono już wielokrotnie. Dziś za sprawą coraz większej popularności diety wegetariańskiej i mody na dania bezmięsne coraz częściej przypominamy sobie o strączkach, co jest bardzo wartościowym trendem.

Nasiona roślin strączkowych są **dobrym źródłem roślinnego białka. Jego z**awartość jest najwyższa spośród wszystkich roślin i wynosi około 20-25%, czasem może sięgać nawet do 40%, na przykład w produktach sojowych. Największą ilość białka zawierają suche nasiona soi i soczewicy, następnie grochu i fasoli. Dla porównania zawartość białka w zbożach waha się od 7-13%. W porównaniu do białek zbóż, białko strączków ma wyższy udział lizyny oraz treoniny. Natomiast ograniczeniami w wykorzystaniu białek roślin strączkowych są: niedostateczna ilość tryptofanu, aminokwasów siarkowych (metioniny i cysteiny) oraz stosunkowo mała strawność. Dlatego zasadne jest komponowanie posiłku składającego się z nasion roślin strączkowych oraz zbóż. Takie połączenie zapewnia wzajemne uzupełnianie się aminokwasów egzogennych oraz możliwość stworzenia pełnowartościowego posiłku. **W czasach, gdy coraz więcej badań naukowych potwierdza niekorzystny wpływ przetworzonego mięsa na nasze zdrowie, warto zamienić tradycyjne wędliny na przyrządzone z ciecierzycy, fasoli, czy soczewicy humusy, pasty i pasztety, które mogą być doskonałym dodatkiem do pieczywa.**

Strączkowe to także bogate źródło węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, dzięki czemu charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym oraz wysokim indeksem sytości. W nasionach roślin strączkowych obecna jest także stachioza – polisacharyd odpowiedzialny za efekt wzdymający (w soczewicy i ciecierzycy jest jej mniej niż w grochu i fasoli). Warto jednak pamiętać, że odpowiednia obróbka technologiczna (moczenie, gotowanie) redukuje jej zawartość w spożywanej potrawie, a ewentualne dolegliwości są bardzo zindywidualizowane, zależą od wrażliwości układu pokarmowego, gatunku oraz ilości spożytego produktu. W miarę wzrostu częstotliwości spożycia tych produktów strączkowych wzrasta tolerancja na niekorzystne objawy dotyczące przewodu pokarmowego, a długoterminowe korzyści wynikające ze spożycia strączków, zdecydowanie przewyższają ewentualne efekty uboczne, co jest stanowczym argumentem przemawiającym za włączeniem ich do diety.

Nasiona roślin strączkowych są ważnym źródłem składników mineralnych. Zawierają znaczne ilości żelaza, cynku, wapnia, duże ilości potasu. Obecny w strączkach kwas fitynowy oraz produkty jego degradacji zmniejszają biodostępność składników mineralnych, zwłaszcza żelaza i cynku jednakże dzięki odpowiedniej obróbce technologicznej częściowo ulegają degradacji, dlatego ze względu na wysoką zawartość poszczególnych pierwiastków w roślinach strączkowych, można uznać je za dobre źródło składników mineralnych.

Rośliny strączkowe charakteryzują się również wysoką zawartością witamin z grupy B, mianowicie tiaminy, ryboflawiny, niacyny, pirydoksyny oraz kwasu foliowego.

Spożywanie pół szklanki nasion roślin strączkowych dziennie może znacząco poprawić jakość diety, poprzez dostarczanie niezbędnych składników odżywczych. Zwiększona konsumpcja tych warzyw sprzyja zachowaniu zdrowia oraz pełni rolę prewencyjną w przypadku wielu chorób. Między innymi wpływa na poprawę profilu lipidowego w surowicy krwi oraz innych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak: ciśnienie krwi, aktywność płytek krwi i stan zapalny. Poprzez dużą zawartość błonnika oraz niski indeks glikemiczny, pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy i insuliny we krwi, dzięki czemu są polecane osobom chorującym na cukrzycę.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Ponadto substancje bioaktywne, takie jak fitoestrogeny, saponiny, garbniki występujące w strączkach posiadają właściwości przeciwutleniające i antyrakotwórcze. Korzystny profil odżywczy tych produktów jest podstawą do realizacji zaleceń dietetycznych oraz jest związany ze zmniejszonym ryzykiem występowania chorób dietozależych. Potencjał roślin strączkowych jest duży, mogą poszczycić się dobrym przystosowaniem do zmiennych warunków środowiskowych, co czyni je łatwymi w uprawie. Wpływają również pozytywnie na żyzność gleby, mogą aktywnie uczestniczyć w płodozmianie oraz być wykorzystywane jako zielony nawóz. Te aspekty sprawiają, że stanowią ważny element rolnictwa, wpływają korzystnie na środowisko oraz jako rodzimy produkt są w stanie zapewnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nie ma wątpliwości, że nasiona roślin strączkowych powinny być komponentem zbilansowanej diety, zgodnie z zaleceniami żywieniowymi Instytutu Żywności i Żywienia powinny stanowić alternatywę dla produktów mięsnych oraz jaj.

1. Jarosz M., Respondek W., Wolnicka K., Zalecenia dotyczące żywienia i aktywności fizycznej, IŻŻ,2012r.
2. Song M, Fung TT, Hu FB, et al. Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA Intern Med*. 2016;508(7496):S66.
3. Afshin A, Micha R, Khatibzadeh S, Mozaffarian D. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(1):278–288.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/rosliny-straczkowe-nie-tylko-dla-wegetarian#comment-0