



Продовольственная и
сельскохозяйственная организация
Объединенных Наций



ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗЕРНОБОБОВЫХ

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ЗЕРНОБОБОВЫЕ?

ЗЕРНОБОБОВЫЕ — это группа стручковых растений, представляющих собой пищевые продукты растительного происхождения из семейства бобовых (Leguminosae). Съедобные семена зернобобовых используются в пищу или в качестве кормов для животных. Несмотря на то, что зернобобовые входят в ежедневный рацион питания большинства людей, само название недостаточно широко известно. Во всем мире в пищу обычно используются сухие зерна таких зернобобовых культур, как **красная и белая фасоль** (*Phaseolus vulgaris* L.), **боб обыкновенный** (*Vicia faba* L.), **нут** (*Cicer arietinum* L.), **сухой или луцильный горох** (*Pisum sativum* L.), **бобы мунг или маш** (*Vigna radiata* L.) **вигна** или **коровий горох** (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.), и несколько разновидностей **чечевицы** (*Lens culinaris* Medik.). Помимо них, существует множество менее известных видов зернобобовых, таких как **люпины** (например, *Lupinus albus* L., *Lupinus mutabilis* Sweet) и **бамбарский земляной орех** (*Vigna subterranea* L.). К зернобобовым относятся только культуры, имеющие сухие, съедобные семена, с низкой жирностью. Бобовые культуры, используемые в качестве овощей (например, зеленый горошек, зеленая стручковая фасоль), для выжимки масла (например, соя, арахис) и для посевных целей (например, клевер, люцерна) не считаются зернобобовыми.

В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО
ГОДА ЗЕРНОБОБОВЫХ
ФАО В ТЕЧЕНИЕ 2016 ГОДА
БУДЕТ СОДЕЙСТВОВАТЬ
ПОВЫШЕНИЮ
ОСВЕДОМЛЕННОСТИ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ О
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ЗЕРНОБОБОВЫХ С ЦЕЛЬЮ
СМЕНЫ ПАРАДИГМЫ
ПИТАНИЯ В СТОРОНУ
БОЛЬШЕГО ВКЛЮЧЕНИЯ ЭТИХ
ПИТАТЕЛЬНЫХ И БОГАТЫХ
ЭНЕРГИЕЙ ПРОДУКТОВ
В РАЦИОН ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ
ВСЕГО МИРА.

Если одним из основных факторов, способствующих укреплению здоровья человека, является рацион питания, то здоровое питание — одно из лучших средств защиты от болезней. Недостаточное и неполноценное питание — важные причины возникновения заболеваний и преждевременной смертности в мире. Недостаточность питания является результатом того, что человек либо недоедает, либо переедает, либо его рацион питания не содержит необходимого для поддержания здоровья количества питательных веществ надлежащего качества.

В зернобобовых содержится в два раза больше белка, чем в таких цельнозерновых культурах, как пшеница. Для большинства населения **развивающихся стран** они являются основным источником белка. Зернобобовые — прекрасное дополнение к питанию **младенцев и детей младшего возраста**, позволяющее удовлетворить их ежедневную потребность в питательных веществах. Зернобобовые могут быть включены в рацион питания детей в семье и в программы школьного питания как в развитых, так и в развивающихся странах. Благодаря высокому содержанию питательных веществ они также являются идеальной пищей для **вегетарианцев и веганов**, обеспечивая потребление необходимого количества

белка, минеральных веществ и витаминов. Наличие в зернобобовых большого количества железа, при употреблении их в сочетании с продуктами, богатыми витамином С, прекрасно способствует пополнению запасов железа в организме, что особенно важно для женщин репродуктивного возраста, наиболее подверженных риску возникновения железодефицитной анемии. Зернобобовые полезны и людям **старшего возраста**.



МАШ
(VIGNA RADIATA)

КАК ИЗВЛЕЧЬ НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ ИЗ ЗЕРНОБОБОВЫХ?

Несмотря на то, что зернобобовые имеют высокую пищевую ценность, существует ряд причин, по которым их значение недооценивается; они вызывают метеоризм и без предварительно замачивания готовятся очень долго. В некоторых странах зернобобовые считаются «пищей для бедных». В них содержатся антипитательные вещества, которые снижают способность организма усваивать различные минеральные вещества, содержащиеся в зернобобовых. К счастью, многие недостатки зернобобовых (метеоризм, наличие антипитательных веществ и длительность приготовления) можно устранить, используя такие традиционные методы приготовления пищи, как замачивание, проращивание, ферментация и измельчение. Использование традиционных методов приготовления пищи также способствует снижению содержания антипитательных веществ.

Пищевая ценность зернобобовых повышается при употреблении их в комбинации с другими продуктами, такими как зерновые, поскольку в этом случае железо и другие минеральные вещества, содержащиеся в зернобобовых, лучше усваиваются организмом. Еще одним способом повысить способность организма усваивать железо является употребление зернобобовых в комбинации с продуктами, богатыми витамином С. Например, можно добавлять лимонный сок в карри из чечевицы. Употребление чая или кофе вместе с едой имеет обратный эффект. Получению организмом всех необходимых питательных веществ также способствует употребление разнообразных продуктов.

Существует множество способов употребления зернобобовых в пищу. Их можно есть в любое время. В некоторых азиатских странах вареный нут, маш и масляные бобы обычно едят на завтрак. Их также с удовольствием употребляют как легкой закуски. В других частях мира гамбургеры с зернобобовыми или фалафель, которые готовят из нута или стручковой фасоли или из их смеси, едят на обед. Зернобобовые, особенно фасоль, можно добавлять в супы и салаты или в соусы для макарон. В некоторых частях Италии типичным вторым блюдом является вареная фасоль с тунцом. Даже шестимесячные дети с удовольствием едят пюре из вареных зернобобовых в сочетании с другими продуктами.



ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- Благодаря низкому гликемическому индексу, низкой жирности и высокому содержанию клетчатки **зернобобовые подходят людям, страдающим диабетом.** Высокое содержание клетчатки в зернобобовых способствует усилению чувства насыщения и позволяет стабилизировать уровни сахара и инсулина в крови, нивелируя их резкие скачки после принятия пищи и улучшая инсулинорезистентность, вследствие чего зернобобовые являются идеальной пищей для тех, кому приходится контролировать свой вес.
- Употребление в пищу зернобобовых может способствовать снижению риска заболевания **ишемической болезнью сердца.** В них высоко содержание клетчатки, известной своим свойством способствовать снижению ЛПНП холестерина — признанного фактора риска для возникновения ишемической болезни сердца.
- Зернобобовые — хороший источник витаминов, таких как **фолаты**, способствующих снижению риска развития таких дефектов нервной трубки (ДНТ), как расщепление позвоночника (*spina bifida*) у новорожденных.
- Благодаря высокому содержанию в них железа употребление в пищу зернобобовых, особенно если они употребляются в сочетании с продуктами, содержащими витамин С, улучшающий усвоение железа, способствует предотвращению возникновения **железодефицитной анемии** у женщин и детей.
- Качество белка имеет значение, прежде всего, для **роста и развития.** Качество белка вегетарианских рационов питания и рационов питания, основу которых составляют продукты растительного происхождения существенно улучшается, если зернобобовые употребляются в пищу вместе с зерновыми.
- Благодаря тому, что зернобобовые **не содержат глютена**, они являются подходящей пищей для людей, имеющих аллергию на глютен или для тех, кто страдает таким желудочно-кишечным расстройством, как **целиакия.**
- Зернобобовые богаты такими потенциально обладающими **противораковыми свойствами биологически активными соединениями**, как фитохимические соединения и антиоксиданты.
- Наличие в них фитоэстрогенов может также способствовать предотвращению **снижения когнитивных способностей, облегчению симптомов менопаузы и поддержанию здоровья костной системы.**

