

ΟΣΠΡΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Φώτης Μαυράκης

Αλέξανδρος Σουλελής

Κωνσταντίνος Παπαχρήστου



ΟΣΠΡΙΑ

Όσπρια ονομάζονται τα φυτά και οι καρποί μιας ολόκληρης οικογένειας φυτών, που ανήκουν στην οικογένεια των Χεδρωπών (Leguminosae) ή αλλιώς Κυαμιδών (Fabaceae). Τα όσπρια χρησιμοποιούνται άμεσα για τη διατροφή του ανθρώπου, ενώ πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται για τη διατροφή των ζώων.

Ανάμεσα στα όσπρια, που καταναλώνει άμεσα ο άνθρωπος, ανήκουν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα μπιζέλια, τα φιστίκια, η σόγια, τα χαρούπια το τριφίλι και αλλα. Στην κατηγορία των όσπριων, που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή διάφορων καταναλωτικών προϊόντων, την πρώτη και βασική θέση κατέχει η σόγια. Από τη σόγια παρασκευάζονται σήμερα πάνω από 120 διαφορετικά καταναλώσιμα από τον άνθρωπο προϊόντα μεταξύ των οποίων κρέας, τυρί, γάλα, κακάο, βούτυρο κλπ. Στην τρίτη κατηγορία ανήκουν ο βίκος, τα λαθούρια, μερικά είδη λούπινων κλπ. Το βασικό χαρακτηριστικό των οσπρίων είναι ότι περιέχουν μεγάλο ποσοστό από πρωτεΐνες (γι αυτό και ονομάζονται "το κρέας του φτωχού"), που αποτελούν βασικό συστατικό της ανθρώπινης διατροφής.

Η διατροφική αξία των οσπρίων

Στην οικογένεια των οσπρίων ανήκουν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, η φάβα, τα κουκιά, ο αρακάς, κ.ά. Χαρακτηρίζονται από μεγάλη θρεπτική αξία (περίπου 350 θερμίδες ανά 100 γρ.) και αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, αμινοξέων, φυτικών ινών, βιταμινών (B, C και E), ιχνοστοιχείων και φυσικά, πρωτεϊνών. Τα όσπρια έχουν μηδενικά λιπαρά και ζάχαρα και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ευρύτερης μεσογειακής διατροφής και της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας.

Τα όσπρια περιέχουν πλούσιες ποσότητες φυτικών ινών (κυρίως διαλυτές αλλά και άπεπτες) πολύ περισσότερες μάλιστα ακόμα και από τα δημητριακά. Οι φυτικές ίνες (άπεπτες) βοηθούν στην αποβολή του λίπους από τα έντερα παρέχοντας προστασία από τη δημιουργία καρκίνου του εντέρου, ενώ μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες (διαλυτές) συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπαθειών καθώς βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης.

Το φυλλικό οξύ ανήκει στην ομάδα των βιταμινών του συμπλέγματος B και βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα όσπρια. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτή η βιταμίνη είναι σημαντική για την πρόληψη των καρδιοπαθειών και ορισμένων μορφών καρκίνου.

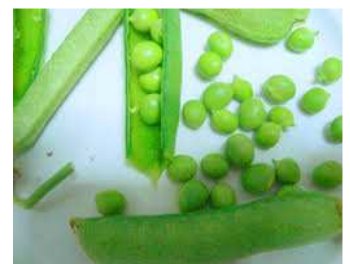
Τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια είναι μια πολύτιμη πηγή ασβεστίου, απαραίτητη για έγκυες, γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση και τα παιδιά. Οι



Φρέσκα κουκιά



Ποικιλίες οσπρίων



Αρακάς (μπιζέλια)



Σπόροι σόγιας

φακές και τα μαυρομάτικα φασόλια περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδήρου.

Τα όσπρια περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Με τον όρο γλυκαιμικό δείκτη εννοούμε πόσο γρήγορα απορροφώνται από τον οργανισμό οι υδατάνθρακες που περιέχονται σε μια συγκεκριμένη τροφή. Οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια) αυξάνουν σταδιακά στο αίμα τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης. Έρευνες αναφέρουν ότι ακολουθώντας μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί

Είναι χρήσιμο να συνδυάζουμε τα όσπρια με δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους (ηλιόσπορους κ.λπ.) ώστε να συμπληρώνουμε το αμινοξύ μεθειονίνη καθώς λείπει από τις φυτικές πρωτεΐνες των οσπρίων.

Τα όσπρια πρέπει να συνδυάζονται με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (π.χ. ντομάτες, πράσινες πιπεριές, πορτοκάλι κ.λπ.), β-καροτένιο (π.χ. καρότο) και μηλικό οξύ (π.χ. λευκό κρασί), καθώς οι ουσίες αυτές αυξάνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου που περιέχουν.

Επειδή σε πολλούς ανθρώπους τα όσπρια προκαλούν φούσκωμα, καλό είναι να συνδυάζονται με πράσινες σαλάτες. Επιπλέον, η προσθήκη **αρωματικών φυτών**, όπως σέλινο, δάφνη, μάραθος, θυμάρι κ.ά. βοηθούν στην ενεργοποίηση των γαστρικών υγρών του στομάχου και κατά συνέπεια στην ευκολότερη αφομοίωση των οσπρίων.

Προτεινόμενη κατανάλωση

Όσον αφορά στην ποσότητα των οσπρίων, συστήνεται κατά μέσον όρο η κατανάλωση μιας μικρομερίδας μέρα παρά μέρα. Σημειώνεται ότι μια μικρομερίδα αντιστοιχεί σε ένα φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένων οσπρίων (περίπου 100 γρ.)

Ποιοι πρέπει να τα αποφεύγουν

Τα όσπρια, λόγω τους υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνη και φωσφόρο, δεν αποτελούν κατάλληλη τροφή για ασθενείς με οξεία και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Συνεπώς, τα όσπρια πρέπει να περιορίζονται σημαντικά σε ασθενείς με νεφρική δυσλειτουργία.

Οι ασθενείς που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα) πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά το πολύ 100-150 mg ουρικού οξέος από τη διατροφή τους. Τα όσπρια είναι τρόφιμα με αρκετά υψηλό περιεχόμενο σε ουρικό οξύ (100 mg ουρικού περίπου ανά 100 γρ. οσπρίων), με αποτέλεσμα να απαγορεύεται η κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις οξείας ουρικής αρθρίτιδας, ενώ επιτρέπεται η περιορισμένη κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις χρόνιας ουρικής αρθρίτιδας.



Ο κόσμος φτιαγμένος από όσπρια



Ποικιλία οσπρίων



Ρεβίθια



Φάβα (λαθούρι)

+Η καταγωγή τους

Τα όσπρια χρησιμοποιούνται ως τροφή για χιλιάδες χρόνια. Μάλιστα ήταν από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν ποτέ από τον άνθρωπο. Επομένως, η ιστορία τους είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού. Εμφανίστηκαν στην Ασία και την Αμερική και περίπου το 6000 π.Χ. στη Μεσόγειο. Αποτελούσαν σημαντικό συστατικό της ανθρώπινης επιβίωσης αφού προσέφεραν μια σταθερή πηγή πρωτεΐνης όπου δεν υπήρχε αρκετό κρέας. Τα όσπρια αποτελούσαν ακόμη και πολλά χρόνια μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο βασική τροφή των πληθυσμών. Η οικονομική ανάπτυξη τα αντικατέστησε μερικώς με τροφές όχι απαραίτητα καλύτερες.



Καλλιέργεια φασολιών

ΤΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

Εκτός από τις πρωτεΐνες, τους σύνθετους υδατάνθρακες και τις φυτικές ίνες, τα φασόλια είναι ένα πραγματικό «οπλοστάσιο» θρεπτικών συστατικών. Ενδεικτικά μπορούμε να απαριθμήσουμε τα αντιοξειδωτικά, τις βιταμίνες και τα μεταλλικά ιχνοστοιχεία, όπως ο χαλκός, το φυλλικό οξύ, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο, ο φώσφορος, το κάλιο και ο ψευδάργυρος.



Φασόλια

Βέβαια, οι περισσότεροι από εμάς δεν καταναλώνουμε την αναγκαία συνιστώμενη ποσότητα, σε συστηματική βάση, οπότε ο οργανισμός μας υπολείπεται τελικά των αναγκαίων θρεπτικών συστατικών.

Τα φασόλια είναι ένας καλός «σύμμαχος» της υγιούς καρδιάς. Χάρη στην υψηλή τους περιεκτικότητα σε διαλυτές φυτικές ίνες, μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, που επιβαρύνουν τη λειτουργία της καρδιάς.



φασολάδα

Οι διαιτολόγοι προτρέπουν συνεχώς να καταναλώνουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες φυτικών πρωτεϊνών. Περίπου μισή κούπα από φασόλια, προσφέρει στον οργανισμό μας 7 γραμ. πρωτεϊνών, την ίδια δηλαδή ποσότητα που παίρνουμε από 30 γραμ. κοτόπουλου, ψαριού ή κρέατος.

Οι χορτοφάγοι και όσοι δεν συμπαθούν τα κρεατικά ή τα ψάρια ή και όσοι νηστεύουν, μπορούν να επιλέγουν τα φασόλια ως μια καλή εναλλακτική πρόταση, ώστε να προσλαμβάνει ο οργανισμός τις αναγκαίες φυτικές ίνες.

Με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, τα φασόλια περιέχουν ένα εξαιρετικά καλό μίγμα σύνθετων υδατανθράκων και πρωτεϊνών. Κατά συνέπεια τα φασόλια, επιβραδύνουν σημαντικά τη διαδικασία της πέψης και συμβάλλουν στη διατήρηση των χαμηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, ενώ παράλληλα περιορίζουν το αίσθημα κούρασης και λοιπών ενοχλήσεων που νιώθει ο οργανισμός.



Φασόλια μαυρομάτικα

Οι επιστήμονες συστήνουν στους ενήλικες να καταναλώνουν 3 κούπες φασόλια εβδομαδιαίως για να «θωρακίσουν» την υγεία του οργανισμού

τους, αλλά και για να μειώσουν το ρίσκο χρόνιων παθήσεων, όπως του καρκίνου. Αυτό οφείλεται κυρίως στην αφθονία των φυτικών ινών και των αντιοξειδωτικών που περιέχουν τα φασόλια.

Γεμάτα από φυτικές ίνες, τα φασόλια βοηθούν τον οργανισμό να λειτουργεί κανονικά, αποτρέποντας φαινόμενα δυσκοιλιότητας. Σε κάθε περίπτωση ένα γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες, καλό είναι να συνοδεύεται με άφθονα υγρά -ακόμη και ανθρακούχο νερό- που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.

100 γρ. φασόλια αποδίδουν 341 θερμίδες, 21,6 γρ. πρωτεΐνες 62,37γρ. υδατάνθρακες, 1,42γρ λίπος, 15,2 γρ. φυτικές ίνες, 123mg ασβέστιο, 5,2mg σίδηρο, 171mg μαγνήσιο, 352mg φώσφορο, 1483mg κάλιο, 5mg νάτριο, 3,65mg ψευδάργυρο, 444 microg φυλλικό οξύ



Φασόλια γίγαντες

ΟΙ ΦΑΚΕΣ

Για χιλιετίες, οι φακές παραδοσιακά τρώγονταν με κριθάρι και σιτάρι, τα τρία είδη **διατροφής** που προέρχονται από τις ίδιες περιοχές και εξαπλώθηκαν σε όλη την **Αφρική** και την **Ευρώπη**, κατά τη διάρκεια μεταναστεύσεων και εξερευνήσεων πολιτιστικών φυλών.

Αρχικά, θεωρούντο το φαγητό των **φτωχών**. Αργότερα όμως, διαπιστώθηκε ότι τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωσή τους είναι σημαντικά, και ο ισχυρός, φυσικός συνδυασμός τους σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, και μέταλλα είναι ιδιαίτερα σημαντικός σε χορτοφαγικές **δίαιτες**. Αν μάλιστα τις συνδυάσετε με ρύζι, θα λάβετε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που θα λαμβάνετε και από μια μπριζόλα.



Φακές

Οι φακές, όπως και τα άλλα φασόλια, είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, τόσο διαλυτές όσο και αδιάλυτες -παρέχουν 15 γραμμάρια ινών σε μόλις 1 φλιτζάνι- οι οποίες βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

Επιπρόσθετα, συμβάλλουν στην υγεία της καρδιάς (προστασία από στεφανιαία και καρδιαγγειακή νόσο), όχι μόνο λόγω των φυτικών ινών, αλλά και λόγω των σημαντικών ποσοτήτων φυλλικού οξέος και μαγνησίου που περιέχουν.



Μαγειρεμένες φακές

Εκτός από τις **ευεργετικές** τους ιδιότητες στο πεπτικό σύστημα και στην καρδιά, είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη διαχείριση διαταραχών του σακχάρου, καθώς εμποδίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα να αυξηθούν με ταχύ ρυθμό μετά από ένα γεύμα.

Ακόμα, αποτελούν πολύ καλή πηγή **πρωτεϊνών**. Πενήντα γραμμάρια φακής περιέχουν όση **πρωτεΐνη** έχουν και 67 γραμμάρια βοείου κρέατος και περιέχουν σχεδόν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα, για να χρησιμοποιήσει τις **πρωτεΐνες**. Απουσιάζουν μόνο δύο,



Οι φακές είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες

συνδυάζοντας όμως τις **φακές** με ρύζι και άλλα λαχανικά, όπως το καλαμπόκι και το σπανάκι, μπορούμε να πάρουμε μια πλήρη **πρωτεΐνη**.

Η περιεκτικότητά τους σε σίδηρο είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους νέους και τις **έγκυες γυναίκες**.

100 γρ. φακές αποδίδουν 338 θερμίδες, 28,06 γρ. πρωτεΐνες 57,09γρ. υδατάνθρακες, 0,96γρ λίπος, 38,5 γρ. φυτικές ίνες, 51mg ασβέστιο, 9,82mg σίδηρο, 107mg μαγνήσιο, 454mg φώσφορο, 905mg κάλιο, 10mg νάτριο, 3,61mg ψευδάργυρο, 433 microg φυλλικό οξύ



Οι φακές αποτελούν πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών

ΤΑ ΡΕΒΙΘΙΑ

Το "κρέας" του φτωχού

«Ένα παρεξηγημένο όσπριο με πρωτεΐνες ανάλογες με το μητρικό γάλα».

Τα **ρεβίθια** είναι από τις καλύτερες πηγές **πρωτεΐνης** μεγάλης διατροφικής αξίας, ισάξια του κρέατος, του γάλακτος και της σόγιας. Θεωρείται μια πλήρης τροφή που μπορεί να **αντικαταστήσει πλήρως το κρέας**.

Είναι μία πλούσια πηγή σε **φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, φολικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, χαλκό, ζίνκο, βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β6, Β12, και νιασίνη**..

Δεν περιέχει **νάτριο** και **χοληστερόλη**.

Είναι δηλαδή μία πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών που προστατεύει από πολλές παθήσεις.

Τα **ρεβίθια** ξεχωρίζουν από τα άλλα όσπρια λόγω της ποιότητας των **πρωτεϊνών** τους, που ανέρχονται στο 20% - 30%, περιέχουν απαραίτητα **αμινοξέα** σε άριστη αναλογία και ιδιαίτερα το **αμινοξύ μεθειονίνη**, για αυτό τον λόγο οι πρωτεΐνες του ρεβιθιού θεωρούνται **πλήρεις πρωτεΐνες**. Οι **πρωτεΐνες** των άλλων **οσπρίων**, **φρούτων** και **λαχανικών** ταξινομούνται ως "μερικώς πλήρεις" ή "ελλειμματικές" επειδή το ποσοστό των απαραίτητων αμινοξέων τους είναι χαμηλό και δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες ενός ανθρώπινου οργανισμού.

Τα **ρεβίθια** είναι πολύ πλούσια σε **άμυλο**, επίσης είναι καλή πηγή **υδατανθράκων**,

η περιεκτικότητά τους κυμαίνεται από 52,4% - 70%.

Ένα φλιτζάνι βρασμένα **ρεβίθια** περιέχει 282 μικρογραμμάρια **φολικού οξέως**, πρόκειται για μία σπουδαία **βιταμίνη**, ιδιαίτερα για τις έγκυες γυναίκες επειδή προστατεύει τα αγέννητα μωρά από διάφορες παθήσεις. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να λαμβάνουν ημερησίως 400 μικρογραμμάρια **φολικό οξύ** (διπλάσιο από ότι ένα κανονικό άτομο).



Ρεβίθια



Τα **ρεβίθια** περιέχουν απαραίτητα **αμινοξέα**



Τα **ρεβίθια** είναι το **"κρέας"** του φτωχού

Έρευνες έδειξαν ότι ένα φλιτζάνι ρεβίθια ή φασόλια έχουν το ίδιο ποσοστό μαγνησίου με ένα φλιτζάνι γάλα, ένα φλιτζάνι γάλα έχει το ίδιο ποσοστό ασβεστίου με πέντε φλιτζάνια φασόλια ή ρεβίθια.

Τα ρεβίθια προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα τις γυναίκες από την **οστεοπόρωση**.

Επίσης προστατεύουν τον άνθρωπο από τη **στεφανιαία νόσο**, **εγκεφαλικά**, την **αρτηριοσκλήρωση**, τον **καρκίνο του παχέος εντέρου** κ.α.

Από τα ουσιώδη αμινοξέα η **ιστιδίνη** βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στα ρεβίθια σε σύγκριση με το μητρικό γάλα. Η περιεκτικότητα των ρεβιθιών σε **κυστίνη** είναι περισσότερο από επαρκής, ενώ σε μεγαλύτερες ποσότητες απαντώνται η **φαινυλανίνη** και η **τυροσίνη**.

1/4 του φλιτζανιού βρασμένα ρεβίθια περιέχουν:

- 115 θερμίδες
- 1,75 γρ. **ολικό λίπος**
- 0 γρ. **κεκορεσμένο λίπος**
- 0 μικρογραμμάρια **χοληστερόλη**
- 0 μικρογραμμάρια **νάτριο**
- 19 γρ. **υδατάνθρακες**
- 11 γρ **διαιτητική κυτταρίνη**
- 7 γρ. **πρωτεΐνη**
- 70 μικρογραμμάρια **φολικό οξύ**
- 3% **βιταμίνη Α3**
- 5% **ασβέστιο**
- 2% **βιταμίνη C**
- 12% **σίδηρο**

ΑΡΑΚΑΣ (ΜΠΙΖΕΛΙΑ)

Η **θρεπτική αξία του αρακά (ή μπιζέλια)**.

Ο αρακάς είναι πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών (χαμηλής βιολογικής αξίας) και υδατανθράκων που δίνουν ενέργεια στον οργανισμό. Περιέχει αρκετό κάλιο (ρυθμίζει το ενδοκυττάριο υγρό), λίγο νάτριο, φώσφορος (σημαντικός για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του νευρικού συστήματος), καροτίνη (προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες) και πολλές φυτικές ίνες (καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και καρκίνου του παχέως εντέρου). Επίσης, στον αρακά θα βρούμε σε μικρότερη αναλογία βιταμίνη C, θειαμίνη, σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.



Μαγειρεμένα ρεβίθια



ρεβιθιά



Ο αρακάς είναι πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών

Αξίζει να αναφερθεί ότι ο αρακάς λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε πρωτεΐνη, κάλιο και φωσφόρο, δεν αποτελεί κατάλληλη τροφή για ασθενείς με οξεία και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Να καταναλωθεί με προσοχή από τα άτομα με διαβήτη και ουρικό οξύ. Συνιστάται σε άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση (κάλιο), δυσκοιλιότητα(φυτικές ίνες) και αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης (φυτικές στερόλες).



Φρέσκος αρακάς

Συγκεκριμένα, σε μία μελέτη που διεξήχθη στο Μεξικό φάνηκε ότι η καθημερινή κατανάλωση αρακά μαζί και με άλλα όσπρια μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στομάχου και ιδιαίτερα όταν η κατανάλωση κουμεστερόλης είναι περίπου 2 mg ή μεγαλύτερη.



Αρακάς με πατάτες

Μάλιστα, το ένα φλιτζάνι αρακά παρέχει τουλάχιστον 10 mg αυτής, με αποτέλεσμα να αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είναι δύσκολο να επιτυγχάνουμε την πρόσληψη αυτής της ποσότητας μέσω της διατροφής μας.

Φυσικά, η κουμεστερόλη δεν είναι το μόνο φυτο-θρεπτικό συστατικό που απαντάται στον αρακά με προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου του στομάχου.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ	ανά 100g	ανά μερίδα 250g
Ενέργεια	66kcal / 278kj	166kcal/695Kj
Πρωτεΐνες	6,5g	16,2g
Υδατάνθρακες	9,5g	23,7g
εκ των οποίων σάκχαρα	3,3g	8,2g
Λιπαρά	0,5g	1,2g
εκ των οποίων κορεσμένα	0,10g	0,25g
Φυτικές Ίνες	3,1g	7,7g
Νάτριο	0,09g	0,225g
		% της Σ.Η.Π.*
Βιταμίνη Α	2058 I.U	41%
Βιταμίνη C	18mg	30%
Βιταμίνη K	27,9mg	35%

ΦΑΒΑ (ΛΑΘΟΥΡΙ)

Φάβα όμως μπορεί να παρασκευαστεί και από ένα ξεχωριστό όσπριο, διαφορετικό από την φακή με την οποία συνήθως συγχέεται, που προέρχεται από το φυτό Λαθούρι, ένα είδος κουκιού (κύαμος), ψυχανθές και δικοτυλήδονο με την βοτανική ονομασία : **Λάθυρος ο ήμερος**. Τα αλεσμένα τα σπέρματα του λαθουριού ή βρασμένα σε μορφή πηχτού χυλού αποτελούν το μαγειρικό παρασκεύασμα γνωστό στο ευρύ κοινό ως φάβα.



φάβα

Η πιο φημισμένη φάβα στην χώρα μας είναι αυτή της Σαντορίνης, έχει χρώμα ωχρό κίτρινο και είναι το χωρισμένο στα δύο χοντροαλεσμένο κουκί, το Λαθούρι.

Πλούσια πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων:

Είναι μια καλή πηγή βιταμίνης Β1(θειαμίνη), σιδήρου, χαλκού, φωσφόρου καλίου και μαγνησίου. Περίπου 1/4 του φλιτζανιού φάβα, εφοδιάζει τον οργανισμό, με 10 έως 19%, της αναγκαίας συνιστώμενης ποσότητας των παραπάνω θρεπτικών συστατικών.

Η φάβα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (10 γραμ. πρωτεϊνών σε κάθε $\frac{1}{4}$ της κούπας φάβα). Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι υπέρβαρα άτομα που ακολουθούσαν μια δίαιτα χαμηλή σε θερμίδες και πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, έχασαν περισσότερο βάρος σε σύγκριση με εκείνα που ακολουθούσαν μια δίαιτα ελεγχόμενων θερμίδων, πλούσια σε υδατάνθρακες και χαμηλή σε λιπαρά.

Η φάβα είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή φυλλικού οξέως και μαγνησίου. Τέλος, η φάβα βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου, προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, αλλά και συμβάλλει στη διατήρηση των κατάλληλων επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Είναι μια τροφή που δεν περιέχει καθόλου νάτριο και αυτό την κάνει ιδανική για άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση.

100 γρ. φάβα αποδίδουν 345 θερμίδες



Η φάβα είναι εξαιρετική πηγή φυλλικού οξέως



Η φάβα βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου