

Применение фасоли в медицине



Благодаря высокому содержанию макро- и микроэлементов, легкоусвояемых белков, близких по составу к животным белкам, витаминов и других полезных веществ, фасоль относится к диетическим продуктам, способствующим выработке инсулина и гормонов, благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему.

В традиционной медицине используются сахароснижающие свойства створок фасоли, которые понижают концентрацию сахара в крови. Употребляют настои, отвары и экстракты (жидкий и сухой).

В народной медицине применение фасоли широко и многообразно. Отвары, водные настои стручков, семян, цветков назначают при многих заболеваниях. Так, например, отвар семян или целых стручков фасоли рекомендуют как мочегонное средство при отеках почечного происхождения или на почве сердечной недостаточности.

Быстрое приготовление бобовых



Мы часто не готовим бобовые считая, что они варятся долго, получаются невкусными и в животе от них сплошной дискомфорт. Однако это не так. Горох и чечевица варятся быстро – в пределах получаса. Предварительно замоченные фасоль и нут не заставят стоять возле плиты дольше обычного.

Вкус бобовых очень приятный, особенно если готовить их с большим количеством репчатого лука. Можно сдабривать готовые блюда самыми разными травами и специями – бобовые очень отзывчивы на них.

Что касается неприятностей с желудком, то если готовить бобовые правильно, они сводятся к минимуму и остаются лишь у незначительного

числа людей, чей организм реально не принимает эту пищу.

Вкус и время приготовления *фасоли* зависят от её цвета и срока хранения. Тёмно-бордовая фасоль варится дольше, чем светлая. Старую фасоль лучше выкинуть – независимо от времени приготовления, она может оказаться жёсткой и с неприятным привкусом.

Фасоль нужно обязательно замочить на несколько часов, потом залить холодной водой и варить до готовности. Солить в самом конце; если выкипает вода, добавить холодную воду – это правила при варке любых бобовых.

Чечевица бывает мелкая зелёная или оранжевая и крупная зелёная, желтоватая или бежевая. Зелёную варить лучше всего. Её не надо замачивать. Она быстрее разваривается и нежнее на вкус, особенно мелкая. Вначале варки можно добавить нарезанные морковь и лук. Оранжевая и красная развариваясь, становится грязно-серого цвета. Они вкусные, но красоты – никакой.

Приготовление *соевых бобовых* требует много усилий. Их нужно замочить не менее чем на 10 часов, а варить не менее 5 часов. Но даже сваренные, они имеют не очень приятный привкус, который приходится маскировать всякими приправами. И все же соевые продукты мы едим почти каждый день. Это тофу (соевый сыр), соевые десерты, соевая мука и соевое молоко, соевый соус. Соевый соус – отличная альтернатива соли.

Использованы материалы:

<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/ru/c/382985/>

<http://ptcevolution.me/kachestvo-zhizni-i-zernobobovye-kultury/>

<http://muzey-factov.ru/tag/beans>

<http://zenun.ru/o-bobah/>

Составитель **Н. В. Андреева**

Ответственный за выпуск И. В. Заболотских

Редактор М. М. Мартынова

Дизайн, вёрстка А. Р. Валиева

Министерство культуры и туризма УР
Бюджетное учреждение культуры УР
«Республиканская библиотека для детей и юношества»
Информационно-библиографический отдел

12+



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ЗЕРНОБОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ



Ижевск 2016

На 68 заседании Генеральной Ассамблеи ООН было объявлено, что 2016 год станет Международным годом зернобобовых. С помощью этого шага представители Генеральной Ассамблеи надеются привлечь внимание всего населения планеты Земля к рациональному использованию зернобобовых культур, а также подчеркнуть их важность в современном рационе человека. Лозунг года «Зернобобовые – питательные зёрна устойчивого будущего».

Зернобобовые культуры – это бобовые растения, плоды которых собирают исключительно в целях использования их сухих зёрен. Наиболее распространёнными видами зернобобовых являются фасоль, горох и чечевица.

Зернобобовые были введены в культуру человеком ещё в каменном веке. Их главное достоинство – большое количество белка (в зависимости от вида и культуры – 20–55%). Они также содержат жиры, крахмал, целлюлозу, минеральные и биологически активные вещества, витамины. Зернобобовые применяют в фармацевтической промышленности, косметологии, народной медицине, в качестве медоносных и декоративных растений.

Если зерновые считаются источником энергии, а овощи и фрукты необходимы для регуляции обмена веществ, то зернобобовые считают культурами «body building» – компонентами для создания мышечной массы организма. Белки составляют 20% нашего веса.

Правильное питание необходимо для здоровой и активной жизни. Большинство из нас знает: питаться нужно для того, чтобы иметь силы для работы и учёбы. При этом, однако, многие не понимают, каким должно быть правильное питание именно для них.

Как известно, существуют два основных – противоположных – вида неполноценного питания. Первый из них является результатом того, что человек не получает достаточного количества качественной и безопасной пищи. Второй обусловлен переизбытком: это либо

общее переизбытие, либо переизбытие определённых видов продуктов. И то, и другое можно предотвратить, если рацион будет здоровым и сбалансированным.

Правильное питание – это получение организмом необходимых питательных веществ с той пищей, которую мы едим. Ключевым фактором является сочетание правильных продуктов, потому что в разной пище уровни содержания питательных веществ различны. Количество необходимых человеку питательных веществ зависит от возраста, пола, уровня физической активности и других факторов, но в целом каждому из нас нужны: углеводы (крахмалы, сахара и растительная клетчатка); жиры (их существует несколько видов); белки (их сотни).

Питательные микроэлементы необходимы человеку в малых количествах. Их очень много, но чаще всего в рационе не хватает следующих:

- ❖ минеральные вещества (железо, йод и цинк);
- ❖ витамины (витамины А, витамины группы В и витамин С).

Зернобобовые – ценный источник растительной клетчатки, белков, витаминов группы В и минеральных веществ (в частности, железа). Зернобобовые следует включать в рацион человека в любом возрасте!

- ❖ Детей старше 6 месяцев уже можно начинать прикармливать, т. е. включать в их рацион другие продукты, помимо грудного молока. Муку из зернобобовых (например, из голубинового гороха) можно добавлять в кашу: это обогатит её питательными веществами.
- ❖ Детям школьного возраста и подросткам также необходимо здоровое и сбалансированное питание. Злаки и крахмалистые корнеплоды обеспечивают детский организм энергией, а бобовые и зернобобовые способствуют росту.
- ❖ Женщинам необходимо хорошо питаться в течение всей жизни, но в особенности – когда они планируют зачать ребёнка, во время беременности и грудного вскармливания. Пища, богатая железом, особенно важна в эти

периоды, а также в подростковом возрасте. Зернобобовые – очень хороший альтернативный источник железа.

- ❖ Потребность пожилых людей в пище меньше, но и они нуждаются в качественном питании, в особенности в таких продуктах, как зернобобовые, которые укрепляют организм, защищают от болезней и поддерживают здоровье.

Наряду с возникновением новых перспектив использования зернобобовых, необходимо возрождать забытые традиции.

К примеру, чечевица – забытая русская культура, наименее аллергенная и пригодная для приготовления разнообразных блюд, в том числе детского питания. По питательной ценности превосходит многие злаки, может служить в качестве замены мясного питания, богата железом, незаменима при диабете.

Нут – малознакомая в России культура, которая по питательной ценности превосходит все другие виды зернобобовых, включая горох, чечевицу и сою.

Уникальная польза бобовых при сахарном диабете

- ❖ Установлено, что высокое содержание бобовых в рационе значительно снижает вероятность развития диабета второго типа.
- ❖ Эндокринологи считают, что салаты из зрелых бобовых способствуют снижению глюкозы в крови при сахарном диабете. В них мало углеводов, достаточно много провитамина А, витаминов РР и С.
- ❖ Бобовые содержат «медленные» углеводы и пищевые волокна, жизненно необходимые диабетикам.
- ❖ Углеводы, которые содержат бобовые культуры, в основном, всасываются без участия инсулина. Т. е. регулярно употребляя бобовые, можно в достаточной мере обеспечить себя энергией, не прибегая дополнительно к лекарственным препаратам.

Интересные факты

- ❖ Зернобобовые по питательным свойствам занимают лидирующее положение среди овощей. В них содержится до 37% белка, что значительно выше, чем в горохе и фасоли. Если судить по этому показателю, то бобы близки к мясным продуктам.
- ❖ Калорийность у бобов больше, чем у картофеля в 3,5 раза. А кукурузу они превосходят в 6 раз.
- ❖ Внимание! Нельзя есть плохо сваренные бобы из-за наличия в них токсинов. Однако тщательная тепловая обработка приведёт к их полному разрушению.
- ❖ Употребляя бобы в пищу, вы защитите себя от инфекций и очистите кровь. А большое количество марганца, содержащееся в овоще, поможет волосам стать здоровыми, крепкими, красивыми.



❖ Диетологи утверждают: употребляя 150 г бобов в день, вы уже через 3 недели можете значительно снизить холестерин в крови.

❖ Железо, содержащееся в продуктах животного происхождения, усваивается организмом лучше, чем получаемое из зернобобовых. Для того чтобы повысить усвояемость получаемого из зернобобовых железа, их рекомендуется сочетать с продуктами, содержащими витамин С, например, с цитрусовыми.

- ❖ У мексиканских кустарников рода *Sebastiania* вырастают семена – прыгающие бобы. Внутри этих бобов откладывает личинки моль вида *Cydia deshaisiana*. После того как личинка вылупится из яйца, она поедает внутренность боба и создаёт внутри него для себя пустое пространство, затем прикрепляется к бобу множеством шёлковых нитей. Если боб подвергается воздействию тепла, например, на него светит солнечный луч или кто-то взял его в руку, то он начинает «прыгать». Это вызвано тем, что личинки начинают дёргать за нити – двигая боб, они стараются уйти от источника тепла, который может привести их к обезвоживанию и убить.

Интересные факты

- ❖ Зернобобовые по питательным свойствам занимают лидирующее положение среди овощей. В них содержится до 37% белка, что значительно выше, чем в горохе и фасоли. Если судить по этому показателю, то бобы близки к мясным продуктам.
- ❖ Калорийность у бобов больше, чем у картофеля в 3,5 раза. А кукурузу они превосходят в 6 раз.
- ❖ Внимание! Нельзя есть плохо сваренные бобы из-за наличия в них токсинов. Однако тщательная тепловая обработка приведёт к их полному разрушению.
- ❖ Употребляя бобы в пищу, вы защитите себя от инфекций и очистите кровь. А большое количество марганца, содержащееся в овоще, поможет волосам стать здоровыми, крепкими, красивыми.



❖ Диетологи утверждают: употребляя 150 г бобов в день, вы уже через 3 недели можете значительно снизить холестерин в крови.

❖ Железо, содержащееся в продуктах животного происхождения, усваивается организмом лучше, чем получаемое из зернобобовых. Для того чтобы повысить усвояемость получаемого из зернобобовых железа, их рекомендуется сочетать с продуктами, содержащими витамин С, например, с цитрусовыми.

- ❖ У мексиканских кустарников рода *Sebastiania* вырастают семена – прыгающие бобы. Внутри этих бобов откладывает личинки моль вида *Cydia deshaisiana*. После того как личинка вылупится из яйца, она поедает внутренность боба и создаёт внутри него для себя пустое пространство, затем прикрепляется к бобу множеством шёлковых нитей. Если боб подвергается воздействию тепла, например, на него светит солнечный луч или кто-то взял его в руку, то он начинает «прыгать». Это вызвано тем, что личинки начинают дёргать за нити – двигая боб, они стараются уйти от источника тепла, который может привести их к обезвоживанию и убить.

Интересные факты

- ❖ Зернобобовые по питательным свойствам занимают лидирующее положение среди овощей. В них содержится до 37% белка, что значительно выше, чем в горохе и фасоли. Если судить по этому показателю, то бобы близки к мясным продуктам.
- ❖ Калорийность у бобов больше, чем у картофеля в 3,5 раза. А кукурузу они превосходят в 6 раз.
- ❖ Внимание! Нельзя есть плохо сваренные бобы из-за наличия в них токсинов. Однако тщательная тепловая обработка приведёт к их полному разрушению.
- ❖ Употребляя бобы в пищу, вы защитите себя от инфекций и очистите кровь. А большое количество марганца, содержащееся в овоще, поможет волосам стать здоровыми, крепкими, красивыми.



❖ Диетологи утверждают: употребляя 150 г бобов в день, вы уже через 3 недели можете значительно снизить холестерин в крови.

❖ Железо, содержащееся в продуктах животного происхождения, усваивается организмом лучше, чем получаемое из зернобобовых. Для того чтобы повысить усвояемость получаемого из зернобобовых железа, их рекомендуется сочетать с продуктами, содержащими витамин С, например, с цитрусовыми.

- ❖ У мексиканских кустарников рода *Sebastiania* вырастают семена – прыгающие бобы. Внутри этих бобов откладывает личинки моль вида *Cydia deshaisiana*. После того как личинка вылупится из яйца, она поедает внутренность боба и создаёт внутри него для себя пустое пространство, затем прикрепляется к бобу множеством шёлковых нитей. Если боб подвергается воздействию тепла, например, на него светит солнечный луч или кто-то взял его в руку, то он начинает «прыгать». Это вызвано тем, что личинки начинают дёргать за нити – двигая боб, они стараются уйти от источника тепла, который может привести их к обезвоживанию и убить.

Литература

Ботаника : энциклопедия / ред. М. Аксёнова, С. Мирнова ; авт. текста Г. Огуреева, И. Микляева ; худож. А. Беседина, Е. Сурикова. – Москва : Мир энциклопедий Аванта +, 2007. – 95 с. : ил. – (Иллюстрированная энциклопедия школьника).

Вильчинская, О. Красавчик дрок : [род растений семейства Бобовые] / Вильчинская О. // В мире растений. – 2007. – № 2. – С. 16–17.

Григорьева, Александра Александровна. Путешествие по чужим столам / Александра Григорьева ; худож. А. Антонов. – [Москва] : Рудомино : Эксмо, [2012]. – 55 с. : ил. – (Другой, другие, о других. Детский проект Л. Улицкой).

Губанов, И. А. Пищевые растения России / И. А. Губанов ; ил. Л. Гасиева. – Москва : ABF, 1996. – 504 с. : [28] л. ил. – (Энциклопедия природы России). – Библиогр. : С. 481–482.

Осипов, Николай Фёдорович. Занимательная ботаническая энциклопедия : энциклопедия / рис. В. И. Шапуровой, Е. А. Шапуровой. – Москва : Педагогика-Пресс, 1998. – 207 с. : ил.

Рецепты удмуртской кухни : издания для досуга / [ред. С. В. Рябов]. – [Ижевск] : [Удмуртия], [2010]. – 23 с. : ил.

Рохлов, Валерьян Сергеевич. Занимательная ботаника : кн. для учащихся, учителей и родителей / Рохов В. С., Теремов А. В., Петросова Р. А. – Москва : АСТ-Пресс, 1999. – 431 с. : ил. – (Занимательные уроки).

Соловьёва, Вера Андреевна. Лекарственные растения народной медицины : справочное издание / В. А. Соловьёва. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 207 с. : ил. – (Жизнь и здоровье). – Список ил. : С. 206–207.

Сухова, Надежда. Великое Дао скромного боба : [соевые бобы] / Н. Сухова // Вокруг света. – 2010. – № 11. – С. 246–252.

Литература

Ботаника : энциклопедия / ред. М. Аксёнова, С. Мирнова ; авт. текста Г. Огуреева, И. Микляева ; худож. А. Беседина, Е. Сурикова. – Москва : Мир энциклопедий Аванта +, 2007. – 95 с. : ил. – (Иллюстрированная энциклопедия школьника).

Вильчинская, О. Красавчик дрок : [род растений семейства Бобовые] / Вильчинская О. // В мире растений. – 2007. – № 2. – С. 16–17.

Григорьева, Александра Александровна. Путешествие по чужим столам / Александра Григорьева ; худож. А. Антонов. – [Москва] : Рудомино : Эксмо, [2012]. – 55 с. : ил. – (Другой, другие, о других. Детский проект Л. Улицкой).

Губанов, И. А. Пищевые растения России / И. А. Губанов ; ил. Л. Гасиева. – Москва : ABF, 1996. – 504 с. : [28] л. ил. – (Энциклопедия природы России). – Библиогр. : С. 481–482.

Осипов, Николай Фёдорович. Занимательная ботаническая энциклопедия : энциклопедия / рис. В. И. Шапуровой, Е. А. Шапуровой. – Москва : Педагогика-Пресс, 1998. – 207 с. : ил.

Рецепты удмуртской кухни : издания для досуга / [ред. С. В. Рябов]. – [Ижевск] : [Удмуртия], [2010]. – 23 с. : ил.

Рохлов, Валерьян Сергеевич. Занимательная ботаника : кн. для учащихся, учителей и родителей / Рохов В. С., Теремов А. В., Петросова Р. А. – Москва : АСТ-Пресс, 1999. – 431 с. : ил. – (Занимательные уроки).

Соловьёва, Вера Андреевна. Лекарственные растения народной медицины : справочное издание / В. А. Соловьёва. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 207 с. : ил. – (Жизнь и здоровье). – Список ил. : С. 206–207.

Сухова, Надежда. Великое Дао скромного боба : [соевые бобы] / Н. Сухова // Вокруг света. – 2010. – № 11. – С. 246–252.

Литература

Ботаника : энциклопедия / ред. М. Аксёнова, С. Мирнова ; авт. текста Г. Огуреева, И. Микляева ; худож. А. Беседина, Е. Сурикова. – Москва : Мир энциклопедий Аванта +, 2007. – 95 с. : ил. – (Иллюстрированная энциклопедия школьника).

Вильчинская, О. Красавчик дрок : [род растений семейства Бобовые] / Вильчинская О. // В мире растений. – 2007. – № 2. – С. 16–17.

Григорьева, Александра Александровна. Путешествие по чужим столам / Александра Григорьева ; худож. А. Антонов. – [Москва] : Рудомино : Эксмо, [2012]. – 55 с. : ил. – (Другой, другие, о других. Детский проект Л. Улицкой).

Губанов, И. А. Пищевые растения России / И. А. Губанов ; ил. Л. Гасиева. – Москва : ABF, 1996. – 504 с. : [28] л. ил. – (Энциклопедия природы России). – Библиогр. : С. 481–482.

Осипов, Николай Фёдорович. Занимательная ботаническая энциклопедия : энциклопедия / рис. В. И. Шапуровой, Е. А. Шапуровой. – Москва : Педагогика-Пресс, 1998. – 207 с. : ил.

Рецепты удмуртской кухни : издания для досуга / [ред. С. В. Рябов]. – [Ижевск] : [Удмуртия], [2010]. – 23 с. : ил.

Рохлов, Валерьян Сергеевич. Занимательная ботаника : кн. для учащихся, учителей и родителей / Рохов В. С., Теремов А. В., Петросова Р. А. – Москва : АСТ-Пресс, 1999. – 431 с. : ил. – (Занимательные уроки).

Соловьёва, Вера Андреевна. Лекарственные растения народной медицины : справочное издание / В. А. Соловьёва. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 207 с. : ил. – (Жизнь и здоровье). – Список ил. : С. 206–207.

Сухова, Надежда. Великое Дао скромного боба : [соевые бобы] / Н. Сухова // Вокруг света. – 2010. – № 11. – С. 246–252.