

Полезные свойства чечевицы



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/poleznye-svoystva-chechevicy/>

Чечевица является одним из немногих продуктов нашего питания (вместе с горохом и злаковыми культурами), к которым наш организм и наша пищеварительная система адаптированы генетически. Процесс такой полной адаптации занимает не одно столетие. В блюдах и продуктах, приготовленных из чечевицы, есть почти все, что нужно нашему организму. Плоды чечевицы более чем на треть состоят из белка. По своим питательным качествам чечевичный белок ничем не уступает мясному белку. К тому же он намного легче усваивается нашим организмом и не имеет тех жировых компонентов, которые сопровождают мясной белок. По питательным свойствам и по целебным качествам продуктов, равных чечевице, в растительном мире нет.

В состав белка чечевицы входят незаменимые для нашего организма, аминокислоты (например, лецитин). Блюда из чечевицы служат для нас поставщиками основных витаминов и минералов, которые полностью усваиваются. По содержанию железа, например, ей нет равных. Чечевица, имеет одно очень ценное свойство. Она не накапливает в себе никаких вредных или токсичных элементов (нитратов, радионуклидов и пр.). Благодаря этому, чечевица, выращенная в любой точке земного шара, может считаться экологически чистым

продуктом.

Лечебные свойства чечевицы, известны с глубокой древности. На основе чечевичного зерна европейские лекари готовили «Аравийское укрепляющее», считавшееся панацеей от всех болезней. Употребление в пищу блюд из чечевицы полезно для сердца и необходимо для кроветворения. Введение в рацион салатов из чечевицы, чечевичных супов и каш позволяет нормализовать уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом. Пюре из чечевицы полезно при болезнях пищеварения (колитах, язвах и др.).

Блюда из чечевицы сделают Ваш рацион более разнообразным и полезным. Полюбите этот продукт, созданный природой для того, чтобы мы были здоровыми и бодрыми до глубокой старости. Приятного Вам аппетита и будьте здоровы.