



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

medNutrition

Όσπρια
Σύμμαχοι για
μια
ισορροπημένη
διατροφή!



Πάρης Παπαχρήστος
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc.

Maria Xipsiti
Food and Agriculture Organization
of the United Nations (FAO)

Όσπρια
Σύμμαχοι για
μια
ισορροπημένη
διατροφή!

Δημοσιεύση από τον
Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO)
Και
medNutrition
Ρώμη και Αθήνα, 2022

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) or medNutrition concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO or medNutrition in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO or medNutrition.

ISBN 978-92-5-135352-3

© FAO and medNutrition, 2022



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons license. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original Greek edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

Photographs©www.canva.com

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 01 Τι είναι τα όσπρια;
- 02 Ποια η διατροφική αξία των οσπρίων;
- 03 Είδη οσπρίων & Διατροφική αξία
- 04 Ποια τα οφέλη υγείας από την κατανάλωση οσπρίων;
- 05 Συστάσεις Κατανάλωσης
- 06 Μαγείρεμα & κατανάλωση
- 07 Πώς να τα εντάξετε στη διατροφή σας



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οι συγγραφείς θα ήθελαν να ευχαριστήσουν τον Teodardo Calles, Διευθυντή Γεωργικών του FAO, για τις τεχνικές συνεισφορές και την υποστήριξή του.



01 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ;

Όσπρια ονομάζονται οι βρώσιμοι σπόροι φυτών της οικογένειας των ψυχανθών, δηλαδή των φυτών με καρπούς λοβούς. Απαντώνται σε διάφορα σχήματα, μεγέθη και χρώματα.

“

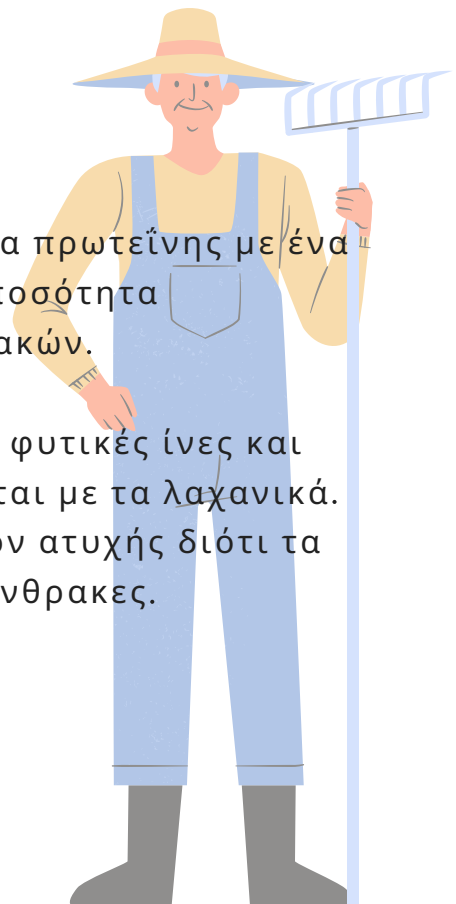
Τα όσπρια αποτελούν μία ξεχωριστή ομάδα τροφίμων με μοναδικό θρεπτικό προφίλ!

”



Ένα ισοδύναμό τους περιέχει ίση ποσότητα πρωτεΐνης με ένα ισοδύναμο πολύ άπαχου κρέατος και ίση ποσότητα υδατανθράκων με ένα ισοδύναμο δημητριακών.

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες και μικροθρεπτικά συστατικά, συχνά συγχέονται με τα λαχανικά. Ωστόσο, η σύγκριση αυτή θεωρείται μάλλον ατυχής διότι τα λαχανικά αποτελούνται κυρίως από υδατάνθρακες.



01 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ;

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) αναγνωρίζει 11 τύπους οσπρίων.



The background of the entire page is a dense, close-up photograph of yellow lentils. The lentils are small, round, and have a slightly wrinkled texture. They are arranged in a somewhat regular pattern, filling the entire frame. The lighting is even, highlighting the natural color and texture of the lentils.

02 ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ;

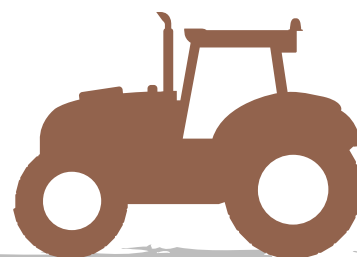
Τα όσπρια αποτελούν τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε συστατικά απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως σύνθετους υδατάνθρακες, αμινοξέα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Μία μέση μερίδα οσπρίων μαγειρεμένα με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, αποδίδει περίπου 300-350 Kcal. Όσο δηλαδή ένα τοστ με δύο φέτες ψωμί των 36 γραμμαρίων και 2 φέτες μοτσαρέλλα των 30 γραμμαρίων!

“

Παρά το σχετικά χαμηλό θερμιδικό τους περιεχόμενο, προκαλούν έντονο αίσθημα κορεσμού λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες

”



Κορεσμός αποκαλείται το αίσθημα πληρότητας που επέρχεται με την κατανάλωση ενός γεύματος και οδηγεί στη διακοπή της κατανάλωσης τροφής.

Πλούσια σε Πρωτεΐνες

- Τα όσπρια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτική πρωτεΐνη, μέχρι 20- 25%, ποσότητα σχεδόν διπλάσια σε σχέση με τα προϊόντα σιταριού ολικής άλεσης.
- Συγκριτικά με το κρέας, περιέχουν ίση ποσότητα ανά ισοδύναμο. Για παράδειγμα, το ½ φλιτζάνι φακές προσφέρει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης, όσο και τα 30 γραμμάρια στήθους κοτόπουλου. Οι φυτικές πρωτεΐνες όμως των οσπρίων έχουν χαμηλότερη βιολογική αξία, λόγω της έλλειψης του απαραίτητου αμινοξέος μεθειονίνη.
- Τα όσπρια μπορούν να αντικαταστήσουν πλήρως το κρέας εάν συνδυαστούν με τρόφιμα που περιέχουν μεθειονίνη όπως: δημητριακά, ξηρούς καρπούς ή σπόρους. Τέτοιοι συνδυασμοί είναι το φακόρυζο, ρεβιθόρυζο, φασόλια με καλαμπόκι κ.α.



Ο οργανισμός έχει τη δυνατότητα να αξιοποιεί όλα τα αμινοξέα που λαμβάνονται από τη διατροφή κατά τη διάρκεια μιας ημέρας. Επομένως, ο συνδυασμός των οσπρίων με τα παραπάνω τρόφιμα είναι αποτελεσματικός είτε γίνεται στο ίδιο γεύμα είτε σε διαφορετικά γεύματα της ίδιας ημέρας.

Υδατάνθρακες

- Οι υδατάνθρακες που περιέχονται στα όσπρια είναι βραδείας απορρόφησης.
- Το χαρακτηριστικό αυτό καθιστά τα όσπρια τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.



Ως γλυκαιμικός δείκτης ορίζεται η ταχύτητα απορρόφησης των υδατανθράκων που περιέχονται σε ένα τρόφιμο από τον οργανισμό.

Λίπος

- Τα όσπρια αποτελούν τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά ενώ δεν περιέχουν χοληστερόλη.
- Βέβαια, δεν ισχύει το ίδιο για τα συνοδευτικά τους και τα είδη λίπους ή ελαίου που χρησιμοποιούνται για τη μαγειρική παρασκευή τους.



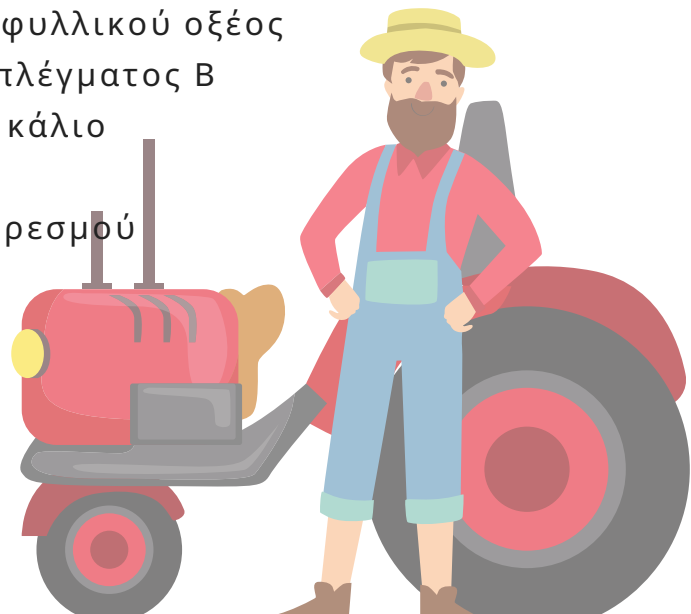
Το ελαιόλαδο αποτελεί μία εξαιρετική επιλογή για το μαγείρεμα καθώς είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα. Χαρακτηριστικά, 1 κουταλιά της σούπας αποδίδει περίπου 135 θερμίδες, όσο περίπου 2 φέτες πολύσπορο ψωμί.



Ένα δημοφιλές συνοδευτικό των οσπρίων στη χώρα μας είναι η φέτα. Ενδεικτικά, τα 100 γραμμάρια φέτας, αποδίδουν 264 Kcal, 21.3g λιπαρά και 89mg χοληστερόλη.

Ακόμη, τα όσπρια:

- είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κυρίως διαλυτές
- αποτελούν καλή πηγή φυτικού σιδήρου (μη αιμικού)
- αποτελούν μια εξαιρετική πηγή φυλλικού οξέος
- είναι πλούσια σε βιταμίνες συμπλέγματος Β
- έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο
- είναι φτωχά σε νάτριο
- σκοράρουν ψηλά στον δείκτη κορεσμού





Ως δείκτης κορεσμού (satiety index) ορίζεται ένα σύστημα μέτρησης της ικανότητας των τροφίμων να δημιουργούν πληρότητα συγκρίνοντάς τα με την πληρότητα που προκαλεί το λευκό ψωμί.

ΠΙΝΑΚΑΣ

| ΤΡΟΦΙΜΟ | ΔΕΙΚΤΗΣ ΚΟΡΕΣΜΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΨΩΜΙ (100) |
|--------------------|--|
| Μοσχαρίσιο κρέας | 176 |
| Αυγά | 150 |
| Τυρί | 146 |
| Όσπρια | 133 |
| Μακαρόνια | 119 |
| Δημητριακά Πρωινού | 118 |
| Μπανάνα | 118 |
| Άσπρο Ψωμί | 100 |
| Φιστίκια | 84 |



**03 ΕΙΔΗ ΟΣΠΡΙΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΞΙΑ**

Υπάρχουν πολλά είδη οσπρίων σε όλο τον κόσμο. Τα πιο γνωστά από αυτά είναι τα ακόλουθα:

Φασόλια

Τα κλασικά φασόλια, αποτελούν την πλουσιότερη πηγή φυτικών ινών μεταξύ της ευρύτερης ομάδας των φασολιών.



Κόκκινα φασόλια

Αποτελούν το είδος των φασολιών με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές πρωτεΐνες και σίδηρο.



Φασόλια γίγαντες

Παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη συγκέντρωση σε κάλιο μεταξύ όλων των οσπρίων. Επομένως αποτελούν πολύ καλή πρόταση για υπερτασικά άτομα.



Μαυρομάτικα φασόλια

Ξεχωρίζουν από το ιδιαίτερο μαύρο χρώμα στο κέντρο τους και παρά το μικρότερο μέγεθός τους έχουν τα παρόμοια θρεπτικά χαρακτηριστικά με τα υπόλοιπα φασόλια.



Φάβα

Καθώς προέρχεται από λαθούρι, είναι ιδιαίτερα θρεπτική. Όμως για τον ίδιο λόγο η κατανάλωσή της είναι απαγορευτική για άτομα με έλλειψη ενζύμου G6PD, για την αποφυγή εμφάνισης αιμολυτικού επεισοδίου.



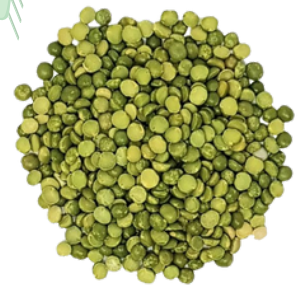
Ρεβίθια

Μπορεί βάσει σύστασης να μην ξεχωρίζουν από τα άλλα όσπρια του πίνακα. Εντούτοις, διακρίνονται για την εξαιρετική ποιότητα των πρωτεϊνών τους, οι οποίες παρέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός.



Μπιζέλια

Είναι το είδος με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λίπος, μεταξύ των ήδη χαμηλών σε λιπαρά υπόλοιπων οσπρίων.



Ροβίτσα

Αν και λιγότερο γνωστά, είναι πολύ θρεπτικά και ανήκουν στα όσπρια με τη μικρότερη περιεκτικότητα σε νάτριο.



Φακές

Οι δημοφιλείς φακές αποτελούν την πλουσιότερη πηγή φυτικού σιδήρου και φυτικών ινών ανάμεσα στα όσπρια.



Κουκιά

Το είδος αυτό αποδίδει τη μικρότερη ποσότητα ενέργειας ανά 100 γραμμάρια. Ωστόσο, η κατανάλωσή τους πρέπει επίσης να αποφεύγεται από άτομα με έλλειψη του ενζύμου G6PD.



Λούπινα

Αποτελούν την πλουσιότερη σε φυτικές πρωτεΐνες επιλογή, συγκριτικά με τα υπόλοιπα είδη οσπρίων

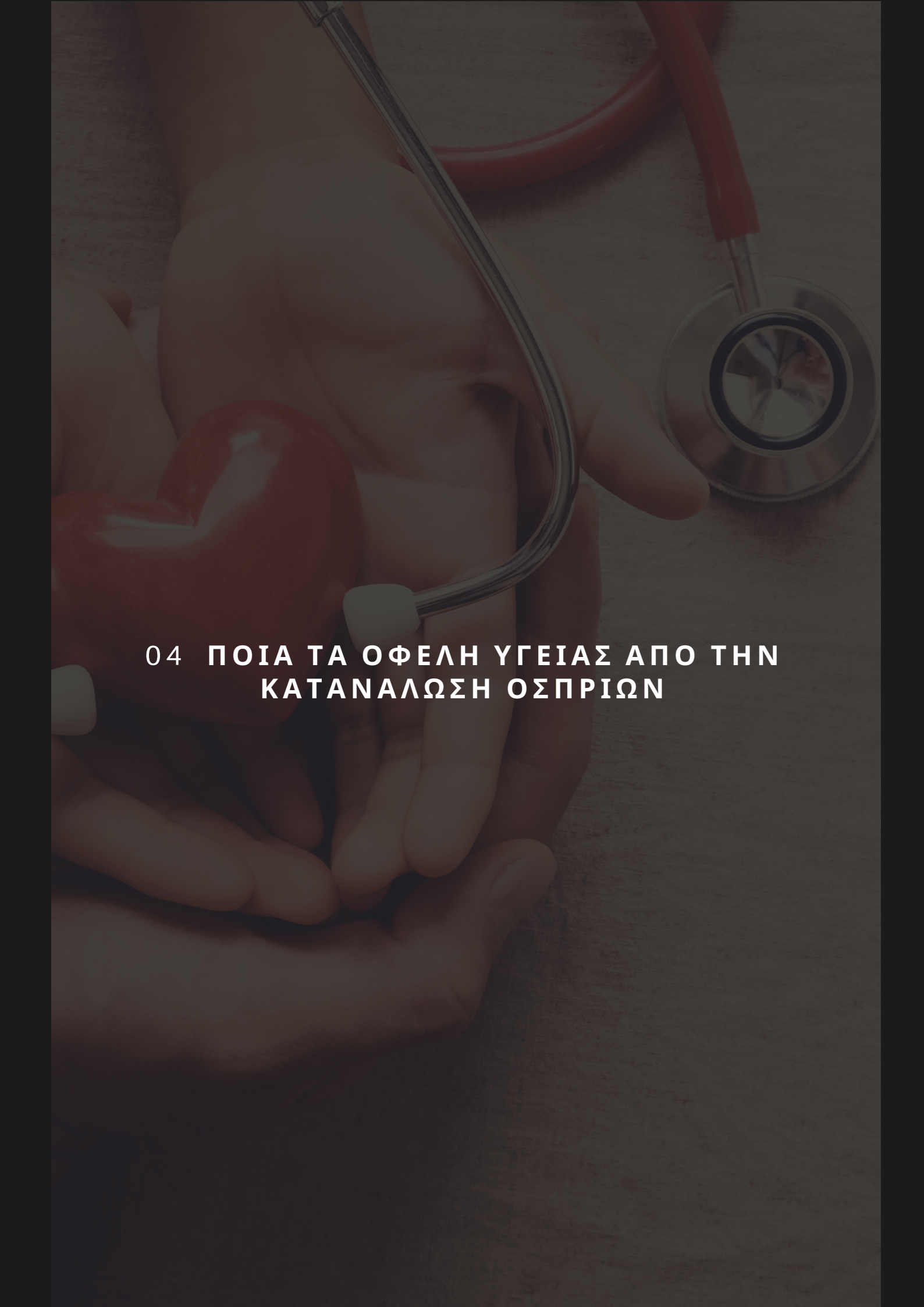


ΠΙΝΑΚΑΣ

| Είδος ανά 100g | Θερμίδες Kcal | Υδατ/κες g | Πρωτεΐνες g | Λίπος g | Σίδηρος mg | Κάλιο mg | Νάτριο mg | Διαιτητικές Ίνες g |
|--------------------|------------------|---------------|----------------|------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|
| Κουκιά | 62 | 10,1 | 4,8 | 0,5 | 1,5 | 193 | 41 | 3,6 |
| Λούπινα | 119 | 9,9 | 15,6 | 2,9 | 1,2 | 245 | 5 | 2,8 |
| Μπιζέλια | 85 | 15,4 | 5,4 | 0,2 | 1,5 | 271 | 3 | 4,4 |
| Ρεβίθια | 164 | 27,4 | 8,9 | 2,6 | 2,9 | 291 | 7 | 7,6 |
| Ροβίτσα | 105 | 19,2 | 7,0 | 0,4 | 1,4 | 266 | 2 | 7,6 |
| Φάβα | 110 | 19,7 | 7,6 | 0,4 | 1,5 | 268 | 5 | 5 |
| Φακές | 111 | 19,5 | 9,0 | 0,4 | 3,3 | 369 | 2 | 7,9 |
| Φασόλια | 126 | 23,3 | 8,0 | 0,4 | 2,4 | 401 | 3 | 7,7 |
| Μαυρομάτικα | 116 | 20,8 | 7,7 | 0,5 | 2,5 | 278 | 4 | 6,5 |
| Γίγαντες | 115 | 20,9 | 7,8 | 0,4 | 3,4 | 508 | 2 | 7,0 |
| Φασόλια Κόκκινα | 127 | 22,8 | 8,7 | 0,5 | 2,9 | 403 | 2 | 7,4 |



Η ποικιλία αποτελεί σημαντικό κλειδί για μία ισορροπημένη διατροφή που εξασφαλίζει όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά για την εύρυθμη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Με τόσες επιλογές οσπρίων, η φύση μας δίνει έναν λόγο παραπάνω για να τα αξιοποιήσουμε κάθε στιγμή της ημέρας!

A close-up photograph of a hand holding a whole, ripe red tomato. The hand is positioned in the lower-left quadrant of the frame. To the right of the hand, a silver stethoscope with a red tube is visible, resting on a light-colored, textured surface. The background is a soft, out-of-focus light color. The overall image has a slightly desaturated, muted color palette.

**04 ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ**

Λαμβάνοντας υπόψη την υψηλή διατροφική αξία τους, τα όσπρια προσφέρουν αναρίθμητα οφέλη στην υγεία και βοηθούν στη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Πιο συγκεκριμένα:

Συμβάλλουν στη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα

Ως τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, τα όσπρια συμβάλλουν στην επίτευξη του αισθήματος κορεσμού. Παράλληλα, αποτελούν εξαιρετική επιλογή για όσους στοχεύουν στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου και ινσουλίνης, όπως τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Βοηθούν στην ομαλή εντερική λειτουργία

Η κατανάλωση οσπρίων βοηθά στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου. Μάλιστα, αποτελούν ισχυρό σύμμαχο στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και στην πρόληψη της εμφάνισής της. Η δράση αυτή οφείλεται στις διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες που περιέχουν.

Ακόμη, είναι φυσικά ελεύθερα γλουτένης κι αποτελούν ιδανική επιλογή για άτομα με κοιλιοκάκη.



Η διαδικασία της πέψης ξεκινά από το στόμα και τη μάσηση! Η καλή μάσηση των οσπρίων απαιτεί αρκετό χρόνο και συνεισφέρει ποικιλοτρόπως:

- Διευκολύνει την απορρόφηση των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών των οσπρίων.
- Προφυλάσσει το έντερο από άπεπτα υπολείμμάτα τους που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς.
- Επισπεύδει την έλευση του αισθήματος κορεσμού.

Εμφανίζουν καρδιοπροστατευτική δράση

Αποτελούν τρόφιμα με ισχυρή καρδιοπροστατευτική δράση. Έχει αποδειχθεί ότι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων της LDL χοληστερόλης, έναν από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο. Επίσης, ο μοναδικός συνδυασμός της υψηλής περιεκτικότητας σε φυλλικό οξύ και κάλιο με την ταυτόχρονη χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και νάτριο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων.

Έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες

Τα όσπρια αποτελούν καλή πηγή βιοδραστικών ενώσεων, όπως φυτοχημικών και αντιοξειδωτικών, οι οποίες παρουσιάζουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Μάλιστα, η συχνή κατανάλωσή τους φαίνεται πως δρα προστατευτικά κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου, ιδιότητα η οποία οφείλεται συνδυαστικά και στις φυτικές ίνες που περιέχουν.



A hand holding a silver pen over a spiral notebook. In the background, there is a bowl containing a green grapefruit and a red apple. The scene is dimly lit, creating a professional and focused atmosphere.

05 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Οι επίσημες συστάσεις των διεθνών οργανισμών υγείας, κάνουν λόγο για την κατανάλωση τουλάχιστον 3 μερίδων οσπρίων σε εβδομαδιαία βάση.



Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι (240mL) μαγειρεμένου οσπρίου.

Βέβαια, οι παραπάνω συστάσεις αφορούν τον γενικό πληθυσμό. Η κατανάλωση οσπρίων χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή σε άτομα:

ΜΕ νεφρική δυσλειτουργία

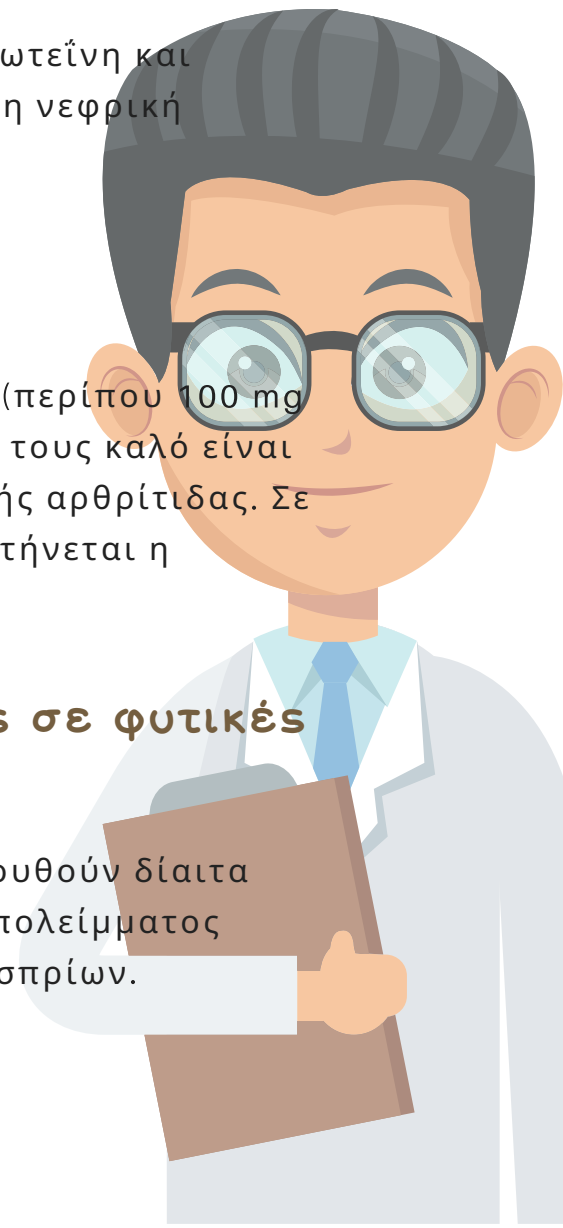
Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνη και φωσφόρο, συστατικά τα οποία επιβαρύνουν τη νεφρική λειτουργία.

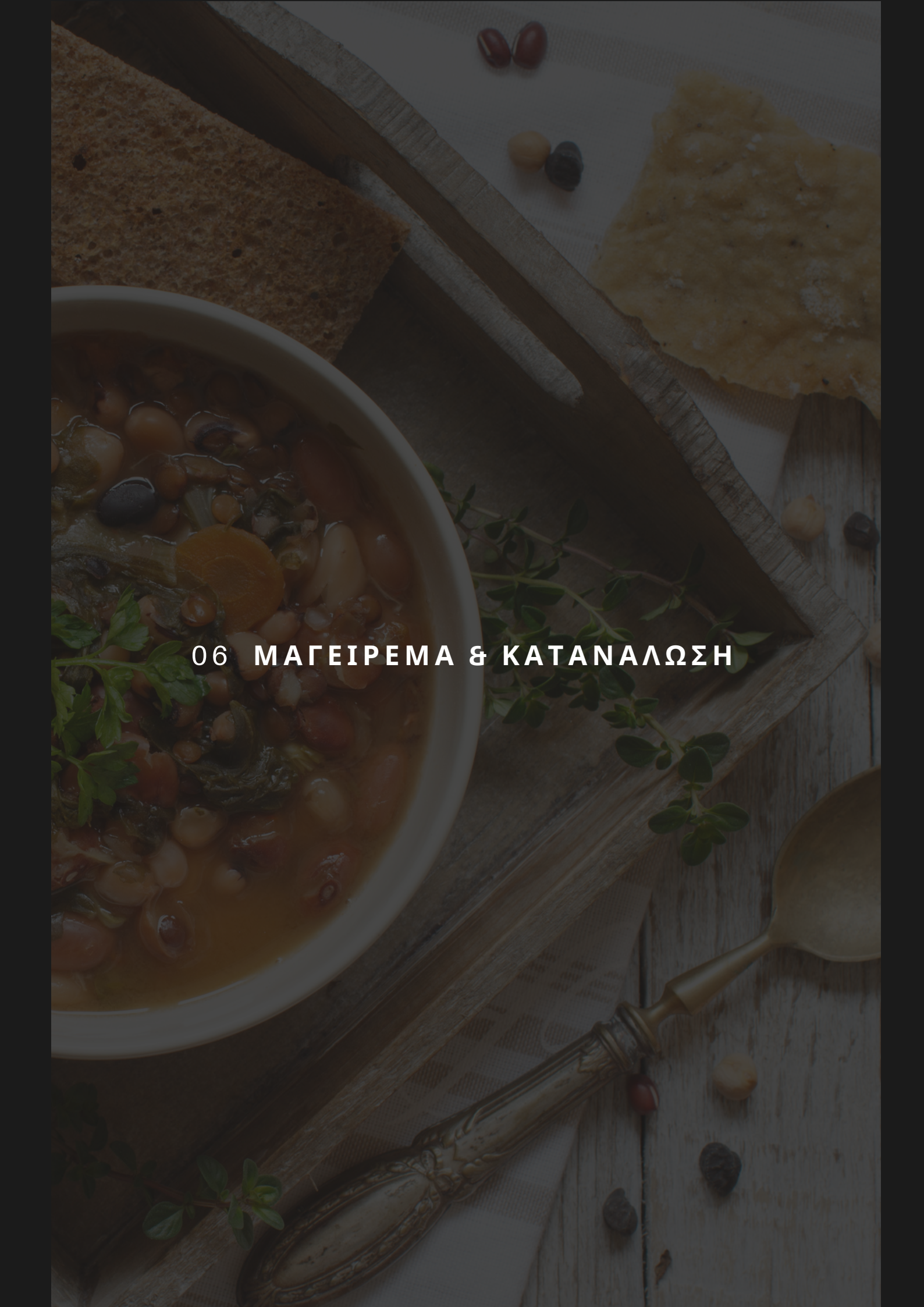
ΜΕ ουρική αρθρίτιδα

Τα όσπρια είναι αρκετά πλούσια σε πουρίνες (περίπου 100 mg /100 g οσπρίου). Ως εκ τούτου, η κατανάλωσή τους καλό είναι να αποφεύγεται σε περιπτώσεις οξείας ουρικής αρθρίτιδας. Σε περιστατικά χρόνιας ουρικής αρθρίτιδας συστήνεται η κατανάλωσή τους με μέτρο.

Που ακολουθούν δίαιτες χαμηλές σε φυτικές ίνες

Εξαιτίας της σύστασής τους, άτομα που ακολουθούν δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες ή χαμηλού φυτικού υπολείμματος καλό είναι να αποφεύγουν την κατανάλωση οσπρίων.



A top-down photograph of a bowl of bean soup. The soup is in a white ceramic bowl and contains various beans, sliced carrots, and green herbs. The bowl is placed on a light-colored wooden table. To the right of the bowl, there is a wooden cutting board with a knife and a spoon. Scattered around the table are some dried beans and a small sprig of herb. The overall lighting is soft and natural, creating a warm and inviting atmosphere.

06 ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ & ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Το πρώτο βήμα για ένα θρεπτικό και γευστικό πιάτο είναι η σωστή επιλογή των οσπρίων. Βασικό κριτήριο αποτελεί το χρώμα τους, το οποίο καθορίζεται από την εσοδεία τους.



Τα πιο ανοιχτόχρωμα όσπρια είναι πιο φρέσκα και βράζουν καλύτερα.

Ακολουθεί το μούλιασμα, ένα απαραίτητο βήμα για την προετοιμασία των περισσότερων οσπρίων. Το τελικό στάδιο περιλαμβάνει τον βρασμό τους, κατά τη διάρκεια του οποίου είναι σημαντικό να προστίθεται ζεστό νερό όταν κρίνεται απαραίτητο.

Πέρα όμως από τον βρασμό, σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος κατανάλωσης των οσπρίων.

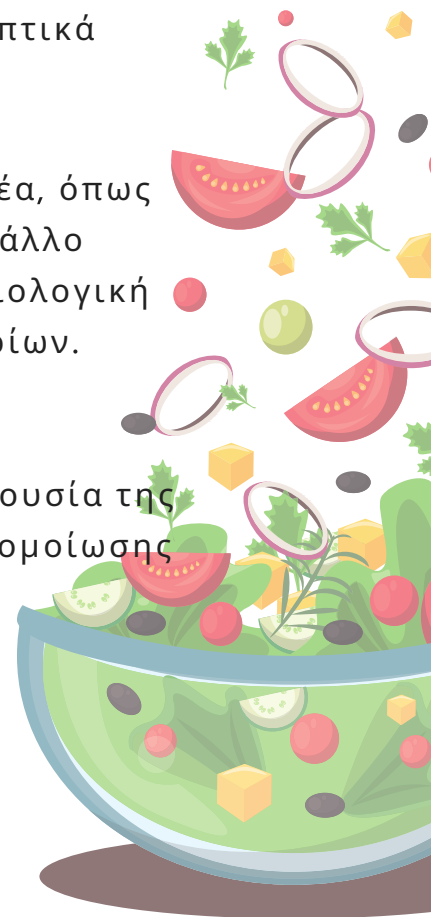
Για να επωφεληθούμε στο μέγιστο βαθμό από τα θρεπτικά συστατικά τους προτείνεται ο συνδυασμός τους με:



Τροφές που περιέχουν θειούχα αμινοξέα, όπως το ρύζι και οι ξηροί καρποί στο ίδιο ή άλλο γεύμα της ημέρας. Έτσι ενισχύεται η βιολογική αξία των φυτικών πρωτεϊνών των οσπρίων.



Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, η παρουσία της οποίας συμβάλλει στην αύξηση της αφομοίωσης του μη αιμικού σιδήρου των οσπρίων.



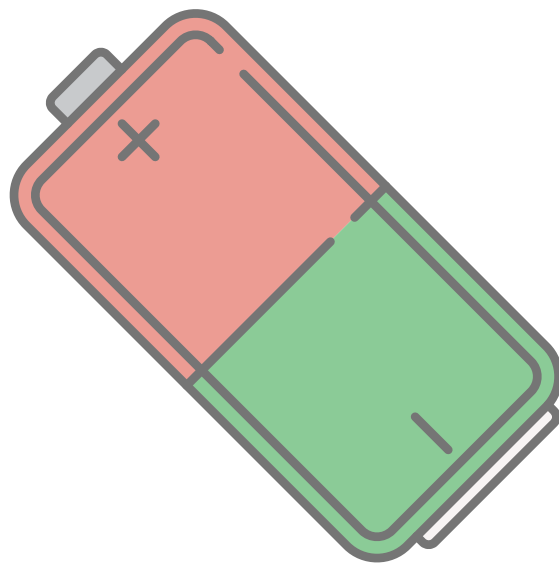


Η βιταμίνη C είναι υδατοδιαλυτή και ευαίσθητη στη θερμοκρασία!

Για τη **μέγιστη δυνατή απορρόφησή** της από τον οργανισμό, προτιμήστε την κατανάλωση φρέσκων (ωμών) ή βρασμένων σε λίγο νερό και για σύντομο χρονικό διάστημα φρούτων και λαχανικών.

Για παράδειγμα:

- σαλάτα με ωμό σπανάκι και ωμές κόκκινες πιπεριές
- ελαφρώς και σε λίγο νερό βρασμένο μπρόκολο με χυμό λεμονιού



Από την άλλη πλευρά, ο συνδυασμός τους με τρόφιμα ή ροφήματα πλούσια σε καφεΐνη, όπως η σοκολάτα, ο καφές, το τσάι ή τα αναψυκτικά τύπου cola θα έχει το αντίθετο αποτέλεσμα.



**07 ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΕΝΤΑΞΕΤΕ ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ**



Μία μόνο μερίδα οσπρίων αρκεί για να προκαλέσει κορεσμό σε ένα μέσο ενήλικα

Επιπλέον, η ενέργεια που αυτή αποδίδει εξαρτάται από την ποσότητα του ελαιόλαδου που προστίθεται, καθώς τα όσπρια από μόνα τους έχουν σχετικά χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο.

Με λίγη φαντασία υπάρχουν πολλοί τρόποι για την ένταξη των οσπρίων στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο:

Μπορούν να καταναλωθούν σε οποιοδήποτε γεύμα:



Στο πρωινό

Σε αρκετές χώρες της Ασίας, τα βραστά ρεβίθια, η ροβίτσα και οι γίγαντες αποτελούν συνηθισμένες επιλογές πρωινού γεύματος.



Στο μεσημεριανό ή το βραδινό:

Στις μέρες μας, τα μπιφτέκια και τα κεφτεδάκια από φακές, φασόλια ή μείγμα τους μπορούν να αντικαταστήσουν το κρέας στα κύρια γεύματα.

Ακόμη, τα φαλάφελ από αλεσμένα ρεβίθια ή φασόλια ή και τα δύο, αποτελούν εξίσου καλές προτάσεις για ένα κυρίως γεύμα.

Επιπρόσθετα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα υλικά σε σούπες, σαλάτες ή ακόμη και σάλτσες ζυμαρικών.

Ως συνοδευτικό ή σνακ



Μία δημοφιλής επιλογή είναι το χούμους (hummus). Η κρεμώδης αυτή σαλάτα μπορεί να παρασκευαστεί από οποιοδήποτε όσπριο, με συνηθέστερα τα ρεβίθια.

Ως επιδόρπιο



Αποτελούν τέλεια υλικά για τη δημιουργία επιδορπίων, καθώς έχουν ήπια γεύση. Τα κόκκινα φασόλια με καστανή ζάχαρη είναι μία εξαιρετική επιλογή για την παρασκευή γλυκιάς πάστας.

Επίσης, τα μαγειρεμένα μαύρα φασόλια μπορούν να αντικαταστήσουν τα αυγά σε πολλές συνταγές για κέικ και brownie χωρίς να δημιουργούν κάποια ιδιαίτερη γευστική διαφορά.



ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ

Αναμφίβολα, τα όσπρια αποτελούν έναν διατροφικό θησαυρό! Η τεράστια ποικιλία τους σε συνδυασμό με την ευκολία ένταξής τους στο καθημερινό διαιτολόγιο έρχονται να συμπληρώσουν τα αναρίθμητα πλεονεκτήματά τους. Χρησιμοποιήστε λοιπόν τη φαντασία σας για να τα βάλετε στη διατροφή σας και απολαύστε όλα τα οφέλη τους!

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

FAO. 2021. Nutritional benefits of pulses. Rome. 2pp. (also available at <http://www.fao.org/3/i5384e/i5384E.pdf>).

Calles, T. 2016. The International Year of Pulses: what are they and why are they important. *Agricoltura per lo sviluppo*, 27: 40-42

FAO. 2016. Nature's nutritious seeds: 10 reasons why you should opt for pulses. In: Food and Agriculture of the United Nations (FAO) [online]. Rome. [Cited 20 February 2021]. <http://www.fao.org/zhc/detail-events/en/c/434311/>

FAO & WHO. 2007. Codex Alimentarius: Cereals, pulses, legumes and vegetable proteins. Rome, FAO & WHO. 116 pp. (Also available at <http://www.fao.org/3/a1392e/A1392E.pdf>).

FAO. 2016. How to get kids to eat pulses. In: Food and Agriculture of the United Nations (FAO) [online]. Rome. [Cited 19 February 2021]. <http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/en/c/385357/>.

PROLEPSIS. 2014. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός Για Ενήλικες. Μαρούσι, Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής.

Jiang, S.-Y., Ma, A., Xie, L. & Ramachandran, S. 2016. Improving protein content and quality by over-expressing artificially synthetic fusion proteins with high lysine and threonine constituent in rice plants. *Scientific Reports*, 6: 34427. DOI: 10.1038/srep34427

Marsh, K.A., Munn, E.A. & Baines, S.K. 2013. Protein and vegetarian diets. *The Medical Journal of Australia*, 199(S4): S4-S10. DOI: 10.5694/mja11.11492

U.S. Department of Agriculture. 2019. FoodData Central. In: USDA Agricultural Research Service [online]. Beltsville. [Cited 1 February 2021]. <https://fdc.nal.usda.gov/>.

Holt, S.H.A., Miller, J.C.B., Petocz, P. & Farmakalidis, E. 1995. A satiety index of common foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 49: 675-690.


Jukanti, A.K., Gaur, P.M., Gowda, C.L.L. & Chibbar, R.N. 2012. Nutritional quality and health benefits of chickpea (*Cicer arietinum* L.): A review. *British Journal of Nutrition*, 108(S1): S11-S26. DOI: 10.1017/S0007114512000797

Sharma, A., Kalia, M. & Malhotra, S.R. 2002. Physico-chemical characteristics and chemical composition of Khesari seeds (*Lathyrus sativus*). *Journal of Human Ecology*, 13(6): 471-473. DOI 10.1080/09709274.2002.11905589



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ MSc
ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ MEDNUTRITION.GR

MARIA XIPSITI
FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION
OF THE UNITED NATIONS (FAO).



Το medNutrition.gr είναι το 1ο portal διατροφής στην Ελλάδα και στην Κύπρο. Οι συντάκτες του είναι **καταξιωμένοι επιστήμονες υγείας** (διαιτολόγοι, ιατροί, ψυχολόγοι, καθηγητές φυσικής αγωγής, τεχνολόγοι τροφίμων, αισθητικοί) και απαρτίζουν τη μεγαλύτερη κοινότητα επιστημόνων διατροφής και υγείας, με στόχο την παροχή αξιόπιστης πληροφορίας προς τους διαδικτυακούς χρήστες και τους επαγγελματίες του χώρου της διατροφής και της υγείας.

medNutrition

<https://www.mednutrition.gr/>
@medNutrition_gr



Food and Nutrition Division

Economic and Social Development Stream

<http://www.fao.org>

**Food and Agriculture Organization
of the United Nations
Rome, Italy**