

О пользе фасоли

Фасоль относится к одному из 10 самых полезных продуктов для здоровья человека. Важно, что при консервировании, термообработке, замораживании в фасоли сохраняются все ее лечебные качества.

Полезные свойства фасоли обусловлены ее составом, в который входят крахмал, легкоусвояемые белки, превосходящие по пищевой ценности многие сорта рыбы и мяса, углеводы, аминокислоты, каротин, почти все необходимые человеку витамины (А, К, Е, В1, В2, РР, В6, С) и минералы (Са, Fe, К, Cu, Zn, S). Кроме того, белок, содержащийся в фасоли, усваивается организмом человека на 70-80%.

Основное положительное действие фасоли распространяется на пищеварение – она стимулирует развитие полезных бактерий в кишечнике и выводит из организма излишки холестерина. Фасоль эффективно стимулирует многие процессы пищеварения, качественно выводит токсины и шлаки, имеет мочегонное и легкое слабительное действие.

Благодаря содержанию серы, фасоль полезна при ревматизме, кишечных инфекциях, заболеваниях кожи, бронхов. Железо, содержащееся в фасоли, способствует формированию эритроцитов, поступлению кислорода во все клетки организма, повышению иммунитета. Калорийность фасоли составляет 309 ккал.

Доказаны полезные свойства фасоли и ее активных компонентов при лечении атеросклероза, гипертонии, нарушении сердечного ритма. Медь способствует синтезу гемоглобина и адреналина. Цинк нормализует обмен веществ в организме, благотворно влияет на пищеварительную систему. Употребляя фасолевыми блюда, богатые клетчаткой, не истязая себя диетами, можно избавиться от нежелательных килограммов.

Фасоль, благодаря своим антибактериальным свойствам, предотвращает появление зубного камня в полости рта, снимает воспаление печени, усиливает растворение камней в почках, желчном пузыре, способствует заживлению ран и лечению заболеваний кожи.

Кроме того, фасолевыми блюда оказывают лечебное действие на мочеполовую сферу. Широко применяется фасоль в различных сочетаниях в косметологических целях, разглаживает, омолаживает и питает кожу.

Но употреблять фасоль в сыром виде категорически запрещено, так как в ней содержатся ядовитые компоненты, разрушающиеся при тепловой обработке. Употребление фасоли приводит к метеоризму, но этот побочный эффект можно уменьшить, если подвергать ее более длительной термической обработке предварительно замочив в растворе соды на пару часов. Плюс к этому рекомендуется вместе с фасолью употреблять специи, уменьшающие газообразование, например, укроп. Кстати, белая фасоль вызывает значительно меньшее газообразование, чем красная.

Сортов фасоли очень много и все они различаются своим оттенком, выбирать фасоль нужно по ее внешнему виду. Она должна обладать гладкой поверхностью, блестящим отливом и быть без внешних повреждений.

При выборе зеленой стручковой фасоли обратите внимание на то, чтобы не было никаких пятен, стручок должен быть полностью зеленым, а если его сломать пополам, то обязательно должен быть характерный хруст. Если вы покупаете фасоль в замороженном виде, обратите внимание на срок годности (он должен быть не более 6 месяцев) и на отсутствие льда в упаковке.

Если же вы покупаете консервированную фасоль, то обратите внимание в первую очередь на состав. Он должен быть следующим: фасоль, соль, сахар, вода. Консерванты, мутная заливка, посторонние примеси, разваренные зерна – ничего подобного не должно быть в консервированной фасоли.

Свежие бобы фасоли могут храниться до года. Разумеется, если хранить правильно. Их необходимо тщательно высушить, после сложить в плотный герметичный пакет или контейнер и убрать в холодильник.

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
28-36-04

С.Г. Мотовилова