

Полезьа и вред чечевицы.

Чечевица представляет собой маленькие, сплюсненные с обеих сторон семена растения, принадлежащего к семейству бобовых.

Сортов чечевицы достаточно много, наиболее распространены коричневая, зеленая, красная, белая, сорта «белуга» и пюи. Отличаются они по цвету. Но на вкус практически одинаковы и имеют ореховый привкус.

Коричневая чечевица – самый обычный и самый крупный вид, требует 30–40 мин замачивания перед варкой, пригодна для овощных супов, каш и салатов, готовится около 30 мин.

Зеленая чечевица – несозревшая коричневая, готовится около 10 мин, при переваривании лопается, посему необходимо при варке следить за этим процессом, используется для супов и оригинальных салатов.

Красная чечевица – готовится около 15 мин, не имеет оболочки, в варёном виде приобретает золотистый оттенок, хороша для пюре и супов, при разваривании получается неплохой гарнир.

Белая – готовится около 25 мин, вкус нейтральный, хорошо как второстепенная добавка в супы и салаты, часто используется для получения муки.

Тёмно-зелёная или Пюи – французская чечевица, не разваривается, используется для салатов, имеет резко выраженный вкус и пряный запах.

Чёрная, или «Белуга» — мелкие плоды похожие на икру белуги, варить можно без замачивания около 20 мин.

Полезьа чечевицы

Чечевица является прекрасным источником аминокислот, которые помогают вырабатывать серотонин в организме, а значит снизить нервную нагрузку.

В чечевице большое количество витаминов группы В, А, РР, Е, бета-каротин, марганец, цинк, йод, медь, кобальт, хром, бор, серу, селен, фосфор, титан, магний, калий, железо и другие микроэлементы. Также она богата крахмалом, растительной клетчаткой, натуральным сахаром, ненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6, которые благоприятно влияют на здоровье кожи и волос, повышают иммунитет.

Чечевица содержит большое количество белка, который легко усваивается организмом. По своей питательности она не уступает хлебу, крупам и в какой – то степени мясу. Поэтому она является прекрасным питанием для спортсменов и вегетарианцев, а также во время поста.

Чечевица содержит меньше жира, чем горох, полезна при диетическом питании. Также она стимулирует обмен веществ, что позволяет быстрее снижать вес. Клетчатка в ее составе снижает чувство голода, и улучшает пищеварение.

У чечевицы есть удивительное свойство не впитывать нитраты и ядовитые элементы, которыми щедро снабжают поля производители.

Поэтому эта культура считается экологически чистым продуктом и рекомендована в детском питании.

Чечевица способствует снижению уровня сахара в крови, поэтому ее рекомендуют есть больным сахарным диабетом.

Употребление чечевицы помогает снизить уровень холестерина в крови, повысить уровень гемоглобина, нормализовать работу сердца и сосудов, урегулировать скачки давления.

Весной, когда организм испытывает острую нехватку витаминов, пророщенная чечевица, богатая витамином С, станет отличным подспорьем для иммунитета в борьбе с вирусами и бактериями.

Улучшить усваивание железа из этого бобового поможет подача блюда одновременно со свежими овощами, богатыми витамином С – помидорами, зеленью. Железо способствует кроветворению и помогает бороться с анемией.

Вред чечевицы

Как любой другой продукт, чечевица из-за своих специфических свойств имеет и противопоказания.

Во-первых, это бобовые, которые приводят к вздутию и дискомфорту в кишечнике. Поэтому если у Вас чувствительная система ЖКТ или есть хронические заболевания желудка, кишечника, лучше с чечевицей быть осторожней.

Во-вторых, так как чечевица тяжело переваривается, ее следует избегать людям с таким заболеванием, как подагра.

Чечевицу нельзя употреблять в пищу в сыром виде, так как это может вызвать отравление. Сырой продукт содержит токсичные вещества, которые можно легко нейтрализовать вымачиванием бобов в воде или при любой термической обработке.

Преимущества у этой крупы больше. Да и вреда вы себе не сможете причинить, если правильно будете употреблять этот продукт в пищу. Главное во всем знать меру.

Будьте здоровы и питайтесь правильно!