

**Lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaz, alacsony a glikémiás indexe, glutenmentes...
Mi az?**



Van belőle nem is egy: **a szárazfőzelékek**

A hüvelyesek közé tartozó **szárazfőzelékek (bab, sárgaborsó, lencse) nélkülözhetetlen összetevői az étrendi ajánlásoknak.**

Az elmúlt években nem csak a termékek köre bővült – vörös, zöld, fekete, sárga lencse, csicseri borsó -, de egyre nagyobb szerepük van az egészséges táplálkozásban. A szárazfőzelékek a **magas rost tartalmuk** mellett **értékes vitaminokat és ásványi anyagokat** (B vitaminok, és ásványi anyagok: magnézium, cink, kalcium, króm, cink, mangán, réz, szelén) is tartalmaznak. A hüvelyesekben kétszer annyi a fehérje, mint a búzában, ezért előszeretettel használják a növényi, vagy a növényi alapú étrendekben húshelyettesítőként. A szójabab ráadásul olyan teljesértékű fehérjét tartalmaz (melyben az összes esszenciális aminosav megfelelő arányban megtalálható), mint az állati eredetű fehérjeforrások.

Az ajánlások szerint **hüvelyesekből** (ideszámolva a zöldborsót és fejtett babot is) **napi 75 g fogyasztása lenne ideális**, és nem csak télen. Míg a zöldborsót egész évben esszük, a szárazfőzelékek fogyasztása is egész évben javasolt lenne. Ezt érdemes megjegyezni, tekintettel arra, hogy hazánkban inkább a téli menü része szokott lenni a szárazbab (babeves, sólet stb), és a lencsét is leginkább az Új év első napján esszük többen.

Cukorbetegség esetén riasztó a magas szénhidráttartalmuk. 10 dkg száraz főzelék szénhidrát tartalma 50-55 g. Több hagyományosan elkészített étel (liszttel sűrített babfőzelék, sólet) szénhidráttartalma olyan magas, hogy nem javasolt a „normál” adag elfogyasztása, és a babeves után sem fogyaszthatók a szokott második fogások (pl. tészta ételek).

Szerencse, hogy keményítő tartalmuk ellenére, a vércukoremelő hatásuk (glikémiás indexük) alacsony, ezért a szénhidrátmennyiséget számolva, **kisebb adagokban cukorbeteg is fogyaszthatják.**

A száraz hüvelyeseket heti rendszerességgel, változatosabb elkészítési módokkal (pl. chilis bab, hagymás bab) lenne célszerű fogyasztani (egyébként is unalmas lenne minden héten ugyan azt a liszttel sűrített főzeléket enni). **Érdemes olyan receptekben gondolkozni** (pl. saláták), **ahol 3-4 dkg száraz hüvelyes is elég egy adagba.** Például brokkolival párosítva, hagymával ízesített öntettel nagyon kellemes ízű lencsesaláta készíthető, vagy babsalátát készíthetünk – sárga és zöldsínű – zöldbabbal kiegészítve. Így alacsonyabb lesz a saláták szénhidráttartalma is, a hozzájuk adott alacsonyabb szénhidráttartalmú zöldségek miatt.

Már kb. 50 évvel ezelőtt is javasolták a sárgaborsóból készült lisztet a glutenmentes étrendbe. Az elmúlt években már tésztaféleket is készítenek szárazfőzelékek lisztjeiből, nemcsak azért, hogy glutenmentes legyen az étel, hanem azért is, mert ezeknek a liszteknek (tésztafnak) alacsonyabb a vércukoremelő hatásuk (glikémiás indexük), mint a hagyományos liszteknek.

Figyelem!

A szárazfőzelékek a puffasztó hatásuk (magas rosttartalom, és puffasztó illó olajok) miatt emésztőrendszeri betegségeknél (bélbetegségek, epe-, és májproblémák) kevésbé javasoltak.