Proč konzumovat luštěniny a jiné „superpotraviny“ a v čem jsou prospěšné

Přestože u nás luštěniny nepatří mezi vyhledávané potraviny, musí je školní jídelna alespoň dvakrát měsíčně zařadit na jídelní lístek. A abychom nevařili stále jen hrachovou kaši a čočku na kyselo, snaží se náš kolektiv zařadit nové recepty, domníváme se, že chuťově velice zajímavé.

A proto Vám budu postupně představovat jednotlivé luštěniny a potraviny, které jsou považovány za velice prospěšné pro váš organismus. A je důležité se je naučit jíst již v ranném věku

Tento týden zařazujeme do jídelního lístku čočku.

Za školní jídelnu

Michaela Holá
Vedoucí ŠJ

ČOČKA

Čočka je produktem stejnojmenné rostliny čočky kuchyňské. Tato bylina dorůstá do výšky kolem 35 – 45 cm.

Co obsahuje čočka – účinné látky

Přestože luštěniny jsou rostliny a jsou velice blízké zelenině, mají až neuvěřitelný obsah bílkovin. Například 100 g čočky (neuvařené) obsahuje 26 g proteinů! Sto gramů syrové čočky (množství na přípravu jedné velké porce této luštěniny nebo dvou malých porcí) obsahuje mj. více než polovinu doporučené denní dávky bílkovin, množství vitaminů B1 a B6, dvojnásobek DDD kyseliny listové, velké množství železa (skoro 100% DDD) atd. Čočka obsahuje skutečně vysoké množství bílkovin a také vlákniny (30 g na 100 g čočky).Je bohatá také na vitamín B, draslík, železo a další důležité minerály. Luštěniny tedy svým obsahem bílkovin překonávají i maso. Oproti němu jsou však o mnoho levnější. Čočka obsahuje mnoho rozpustné i nerozpustné vlákniny. Rozpustná vláknina **pomáhá snižovat škodlivý LDL cholesterol** a působí preventivně proti rakovině. **Snižuje riziko vzniku cukrovky** i srdečně-cévních onemocnění**. Vaše pleť bude mnohem zdravější, vlasy odolnější a celková energie vyšší**. Čočka přispívá **k redukci hmotnosti**, když měníte životní styl.

Luštěniny jako zdroj bílkovin?

Luštěniny jsou opravdu skvělým zdrojem rostlinných bílkovin. Lidé si často myslí, že pouze maso jim může dodat dostatek bílkovin. Většina druhů masa však obsahuje velké množství nasycených tuků a cholesterolu, čímž si maso vybírá svou daň za vysoký obsah proteinů.

To však není případ luštěnin. Ty totiž zpravidla **neobsahují žádný cholesterol** a **obsahují jen velice malé množství tuků, které jsou navíc nenasycené (zdravé**). Dále ještě díky luštěninám snadno získáte více vlákniny, kterou v mase budete hledat jen velmi těžko.