**Бобовые культуры, в чем их польза**

Зернобобовые, или зерновые бобовые культуры – группа сельскохозяйственных культурных растений. К ним, например, относят горох, чечевицу, фасоль, сою, нут, арахис и другие. Все бобовые содержат большое количество растительного белка, который усваивается организмом на 80%.

**Пищевая ценность и калорийность**

Бобы – диетический и низкокалорийный продукт. На 100 г сырых (зеленых) бобов приходится всего 60 ккал. Энергетическая ценность отварных бобов составляет 66 ккал на 100 г. Тушеные бобы содержат всего 57 ккал на 100 г продукта. В умеренных количествах продукт не принесет никакого вреда фигуре.

Бобы богаты клетчаткой, крахмалом, углеводами, белками, жирами, калием, кальцием, фосфором, магнием, серой, железом, каротином, витаминами В, С, РР, провитамином А, марганцем, пектинами и фолиевой кислотой. При этом всего одна порция овоща содержит около 9,5% суточной нормы клетчатки, почти 36% нормы крахмала, 18% – железа, 11,5% – марганца, 10,5% – фосфора и 14,5% рекомендуемой суточной нормы фолиевой кислоты.

Бобы содержат до 40% белка, поэтому могут без вреда для здоровья заменить привычные мясные продукты. Бобы являются важным источником клетчатки, снижающей уровень холестерина.

**Польза бобов**

**Эти маленькие разноцветные зёрнышки одни из самых питательных природных продуктов. И вот почему:**

1.      В бобах низкое содержание жира, нет холестерина, что может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

2.      В них мало натрия. Хлорид натрия – или поваренная соль – при избыточном поступлении в организм способствует развитию гипертонии. Этого можно избежать, если употреблять в пищу продукты с низким уровнем содержания натрия – например, зернобобовые.

3.      Зернобобовые – прекрасный источник растительного белка. Однако в процессе кулинарной обработки зернобобовые впитывают большое количество воды, в результате чего содержание белка в готовых блюдах существенно снижается. Повысить уровень белка в готовом блюде можно, сочетая зернобобовые с крупами, например, с рисом или с мясными продуктами.

4.      А также, зернобобовые – неплохой источник железа**,** что является профилактикой анемии.  При анемии страдают практически все органы и системы организма, в том числе снижается эффективность работы мозга и сердца, ослабевает иммунитет, появляется общая слабость. Бобы содержат около 18% суточной нормы железа на 100 г продукта, поэтому тем, кто не любит мясные продукты, рекомендуется включать в рацион бобовые.

 5.      Зернобобовые богаты калием, который поддерживает здоровье сердца и играет важную роль в работе пищеварительной и мышечной системы.

6.      Содержат много клетчатки и пектинов, которые необходимы для здоровья пищеварительной системы и помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

7.      Отличный источник фолацина(или витамина В9), который естественным образом присутствует во многих пищевых продуктах. Высокое содержание фолиевой кислоты в бобовых помогает снизить уровень гомоцистеина, высокий показатель которого является одним из факторов развития заболеваний сердца и сосудов. Помимо этого, фолиевая кислота полезна на этапе планирования и течения беременности, она отвечает за активное и здоровое развитие будущего малыша.

8.      Обладают низким гликемическим индексом. Они способствуют стабилизации уровня сахара и инсулина в крови, поэтому подходят для диабетиков и отлично помогают контролировать массу тела.

9. Зернобобовые естественным образом не содержат глютена. Они идеально подходят больным целиакией.

10. От зернобобовых следует полностью отказаться от употребления или ограничить их употребление людям, страдающим нефритом, панкреатитом, подагрой, а также некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта (в каждом конкретном случае необходима консультация врача).

**Консультации  в сфере защиты прав потребителей  можно получить:**

 — в  Общественной приемной Управления Роспотребнадзора по Новгородской  области по телефонам:  971-106, 971-083.

 -в Центре по информированию и консультированию  потребителей по адресу: г. Великий Новгород, ул. Германа 29а, каб.5,10,12 ; тел. 77-20-38; 73-06-77.

-по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора, который функционирует в круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без выходных дней на русском и английском языках;

-в отделе МФЦ  по г. Великому Новгороду (адрес: 173000, г. Великий Новгород, ул. Большая Московская, д. 24) консультации можно получить каждый первый четверг месяца с 10-00 до 17- 00

Самостоятельная передача заявителем письменных обращений в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области, направление по почте или курьером осуществляется по адресу: 173002, г. Великий Новгород, ул. Германа, д.14.

Обращения граждан в форме электронных сообщений направляются в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области путем заполнения [специальной формы](http://petition.rospotrebnadzor.ru/petition/) в разделе сайта Управления Роспотребнадзора «Прием обращений граждан» и поступают в общественную приемную Управления Роспотребнадзора по Новгородской области.