

# Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ



**Όσπρια** χαρακτηρίζονται τα αποξηραθέντα ώριμα βρώσιμα σπέρματα φυτών της οικογένειας των ψυχανθών, φυτών δηλ. με καρπούς λοβούς.

Τα όσπρια παλαιότερα, αλλά και αρκετά χρόνια μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο, αποτελούσαν την κύρια σχεδόν τροφή του πληθυσμού της χώρας μας.

Η φασολάδα ήταν το εθνικό μας φαγητό. Με την πάροδο όμως του χρόνου, έχουν αντικατασταθεί από άλλα τρόφιμα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οι νεότερες επιλογές είναι και πιο σωστές.

Σχετικά με τα όσπρια υπάρχει μια αδικαιολόγητη επιφυλακτικότητα ως προς την δυσπεπτική επιβάρυνση (κολίτιδα ή σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου) που μερικές φορές προκαλεί η κατανάλωση τους, με συνέπεια ν' αποφεύγεται η συχνή κατανάλωση τους ή και να καταργείται εντελώς.

Πρόκειται για ολέθριο διατροφικό λάθος που διαπράττουν εις βάρος της υγείας τους όσοι αυθαιρέτως παίρνουν τέτοια απόφαση, χωρίς να συμβουλευθούν τον ειδικό επιστήμονα υγείας (διαιτολόγο-διατροφολόγο) τους, προκειμένου να αντιμετωπιστεί η δυσανεξία τους στα όσπρια. Σε πρώτη φάση, θα 'πρεπε να καταναλώνουν μικρές ποσότητες, με πολλά και σε αργό ρυθμό μασήματα, με προοδευτικά συχνότερη κατανάλωση και με την πεποίθηση ότι καταναλώνουν μια πολύ καλή, αν όχι την καλύτερη, τροφή-υγιεινή, ωφέλιμη και ίσως την μόνη απαραίτητη.

Η οικογένεια των οσπρίων περιλαμβάνει τα **φασόλια**, τις **φακές**, τα **ρεβίθια**, τη **φάβα**, τα **κουκιά**, τον **αρακά**, τα **λούπινα**, το **λαθούρι**, τα **φασόλια της Λίμα** κ.α. Όλα τα όσπρια

έχουν μεγάλη θρεπτική αξία (350 θερμίδες / 100 γραμ περίπου), αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, αμινοξέων, φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Χαρακτηριστικό είναι ότι οι πρωτεΐνες των οσπρίων σε συνδυασμό με άλλες πρωτεΐνες ζωικής ή φυτικής προέλευσης, καλύπτουν ικανοποιητικά τις ανάγκες του ανθρώπου σε απαραίτητα αμινοξέα. Επίσης, τα όσπρια δεν περιέχουν νάτριο, με αποτέλεσμα να συστήνονται σε υπερτασικούς ασθενείς.

Τα όσπρια περιέχουν μεγάλη ποσότητα φυτικής πρωτεΐνης, από την οποία όμως λείπει το αμινοξύ μεθειονίνη. Το αμινοξύ αυτό μπορεί εύκολα να καλυφθεί αν συνοδευτούν τα όσπρια με δημητριακά, ξηρούς καρπούς ή σπόρους.



Τα όσπρια περιέχουν επίσης μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών (διαλυτές κυρίως). Μια διατροφή πλούσια σε ίνες, ιδιαίτερα οι διαλυτές, όπως αυτές που περιέχονται στα όσπρια, συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπαθειών και καρκίνου του παχέως εντέρου.

Όσπρια όπως τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια είναι πλούσιες πηγές ασβεστίου. Επίσης, τα φασόλια μαυρομάτικα και οι φακές περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδήρου (μη-αιμικού). Είναι όμως απαραίτητο να συνοδεύονται τα παραπάνω όσπρια με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι), β-καροτένιο (π.χ. καρότο) και μηλικό οξύ (π.χ. λευκό κρασί), διότι οι ουσίες αυτές αυξάνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου κατά τρεις φορές περίπου.

Το φυλλικό οξύ ανήκει στην ομάδα των βιταμινών του συμπλέγματος Β και βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα όσπρια. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτή η βιταμίνη είναι σημαντική για την πρόληψη των καρδιοπαθειών και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τα όσπρια περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες

και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Με τον όρο γλυκαιμικό δείκτη εννοούμε πόσο γρήγορα απορροφώνται από τον οργανισμό οι υδατάνθρακες που περιέχονται σε μια συγκεκριμένη τροφή. Οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια) αυξάνουν σταδιακά στο αίμα τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης. Έρευνες αναφέρουν ότι ακολουθώντας μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Όσον αφορά την ποσότητα των οσπρίων, συστήνεται κατά μέσον όρο η κατανάλωση μιας μικρομερίδας μέρα παρά μέρα. Σημειώνεται ότι μια μικρομερίδα αντιστοιχεί σε ένα φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένων οσπρίων (περίπου 100 γραμ)

Αξίζει να αναφερθεί ότι τα όσπρια, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνη και φωσφόρο, δεν αποτελούν κατάλληλη τροφή για ασθενείς με οξεία και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Συνεπώς, τα όσπρια πρέπει να περιορίζονται σημαντικά σε ασθενείς με νεφρική δυσλειτουργία.

Οι ασθενείς που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα) πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά το πολύ 100-150 mg ουρικού οξέος από τη διατροφή τους. Τα όσπρια είναι τρόφιμα με αρκετά υψηλό περιεχόμενο σε ουρικό οξύ (100 mg ουρικού περίπου ανά 100 γραμ όσπρια), με αποτέλεσμα να απαγορεύεται η κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις οξείας ουρικής αρθρίτιδας, ενώ επιτρέπεται η περιορισμένη κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις χρόνιας ουρικής αρθρίτιδας.

Τέλος, τα όσπρια γενικά δεν συνιστώνται καθόλου ή συνιστώνται σε πολύ μικρές ποσότητες σε διαιτολογία φτωχά σε φυτικές ίνες.

**Συμπερασματικά**, τα όσπρια αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων, διαλυτών φυτικών ινών, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, με αποτέλεσμα να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής.

**Κάζης Αβραάμ**, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,

**Χονδρογιάννη Μαρία, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος**

Με την ευγενική παραχώρηση του [mednutrition.gr](http://mednutrition.gr)

**30 Σεπτεμβρίου 2009**