

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zdrowie schowane w strączkach



Cieciorka może służyć za afrodyzjak; białko soi od białka zwierzęcego różni się tylko jednym aminokwasem; a groch odkwasza organizm. Rośliny strączkowe są zdrowe i bezpieczne, jeśli odpowiednio długo je namoczymy i wygotujemy z odrobiną przypraw i ziół - przekonują eksperci.

Rośliny strączkowe - choć bardzo zdrowe - w Polsce wciąż nie są darzone estymą, a często kojarzone wyłącznie jako warzywa ciężkostrawne. Z czarnym PR-em od dawna musi mierzyć się np. groch. Każdy chyba zna dziecięcą rymowanekę: „Kipi kasza, kipi groch. Lepsza kasza niż ten groch, bo od grochu boli brzuch, a po kaszy człowiek zdrów”.

Tymczasem eksperci przekonują, że groch wprawdzie jest dość ciężkostrawny - podobnie jak inne warzywa strączkowe - ale tylko wtedy, gdy jest źle ugotowany. Strawność roślin strączkowych poprawia dodatek: tymianku, majeranku, kminku, czosnku, oregano bazylii, rozmarynu, cząbra, kopru włoskiego, anyżu, kolendry, kminu rzymskiego. Gdy nasiona dobrze wymoczymy i podczas gotowania dodamy do nich przyprawy, to nie powinny nas spotkać żadne sensacje po zjedzeniu. Dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie warzyw strączkowych i nielekceważenie rad o ich wcześniejszym moczeniu i długim gotowaniu. Odpowiednia obróbka kulinarna nasion pozwoli też na zachowanie wartości odżywczej strączkowych, bo usuwane są wtedy zawarte w nich związki anty-odżywcze np. taniny, lektyny.

Około 60 proc. masy suchych nasion roślin strączkowych stanowią węglowodany, a około 2 proc. tłuszcz. Wyjątkiem jest soja, w której zawartość tłuszczu przekracza 20 proc. Aż 70 proc. tłuszczu stanowią niezbędne do naszego funkcjonowania nienasycone kwasy tłuszczowe takie jak: linolowy, linolenowy i olejowy. Jednocześnie strączkowe nie zawierają cholesterolu.

"Rośliny strączkowe zawierają za to najwięcej białka spośród wszystkich roślin uprawnych. Stanowi ono od 17 do nawet 40 proc. ich suchej masy. Najwięcej białka zawierają soja i soczewica, następnie groch oraz fasola. Z tego względu powinny koniecznie znaleźć się w diecie wegan i wegetarian" - mówi dr hab. Ewelina Hallmann ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Najlepszym źródłem białka są suche nasiona soi. Zawierają one praktycznie cały komplet aminokwasów w proporcjach bardzo zbliżonych do tzw. białka wzorcowego, czyli białka pochodzenia zwierzęcego. Z 20 aminokwasów zawierają aż 19, a brakuje w nich tylko izoleucyny. W dodatku białko z soi jest również bardzo dobrze przez nasz organizm przyswajane. Według skali wartości biologicznej białek PDCAAS przyswajalność białka sojowego oceniana jest na 0,91, a białka pochodzącego z wołowiny na 0,92.

Oprócz białka, stanowiącego 43 proc. suchych nasion soi, zawierają one również tłuszcz, którego może być aż 20 proc. Soja jest też dobrym źródłem wapnia i witaminy K, dlatego nasiona soi powinny

być spożywane przez osoby z grupy ryzyka choroby osteoporozy. Zawierają też magnez, kwas foliowy, a także mangan i miedź, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu enzymatycznego oraz odporności komórkowej. Dr Hallmann radzi jednak, żeby przy zakupie nasion i produktów z soi zachować czujność i czytać etykiety, bo w sprzedaży można znaleźć soję modyfikowaną genetycznie.

W kuchni arabskiej i indyjskiej - spośród nasion strączkowych - powszechnie stosowana jest soczewica. W starożytnym Egipcie była ona powiązana z sacrum i według wierzeń miała potężną moc utrzymania dusz zmarłych. Niemcy podają ją jako danie noworoczne, wierząc, że zapewni domowi dobrobyt. Nasiona soczewicy zawierają 25 proc. białka w suchej masie oraz 20 proc. tłuszczu; są bogate w żelazo, fosfor i magnez, a także witaminy z grupy B; mogą być spożywane przez cukrzyków, ponieważ mają niski indeks glikemiczny.

Okryty złą sławną groch również jest bardzo dobrym źródłem białka, zawierającego szczególnie dużo lizyny i treoniny, ale także innych tzw. aminokwasów egzogennych - które musimy dostarczać z pożywieniem, gdyż nasz organizm ich nie syntetyzuje. Jego zaletą jest także niski indeks glikemiczny. To cecha szczególnie ważna dla chorych na cukrzycę typu II, ponieważ gotowany groch powoli i stopniowo uwalnia glukozę. Groch odgrywa dużą rolę w zapobieganiu rakowi jelita grubego, pomaga w leczeniu raka piersi, trzustki, prostaty, płuc czy białaczki. Należy do roślin zasadowotwórczych, jest więc doskonałym pokarmem odkwaszającym organizm.

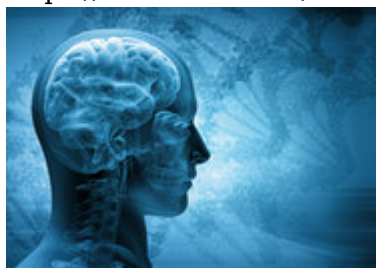
Z Bliskiego Wschodu pochodzi inna coraz bardziej popularna roślina strączkowa - ciecierzycza, zwana także cieciorką lub włoskim grochem. Uprawiana tam była już w 6500 r. p.n.e., stamtąd dotarła do Europy, do Hiszpanii i Francji. Uprawia się ją również w Indiach, dlatego często jest składnikiem tradycyjnych potraw kuchni hinduskiej, a także pakistańskiej oraz arabskiej. Sama ciecierzycza jest też idealnym zamiennikiem m.in. kawy - ze względu na duże ilości choliny. W Egipcie, ze względu na właściwości pobudzające, jej nasiona traktowane są jako afrodyzjak.

Dr hab. Ewelina Hallmann wykład poświęcony roślinom strączkowym wygłosiła w ramach Wszechnicy Żywnościowej - Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

PAP - Nauka w Polsce, Ewelina Krajczyńska

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26706.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy