

**Зернобобовые – отличный белковый продукт, качество и усвояемость которого выше, чем у других растений. К ним, например, относят горох, чечевицу, фасоль, сою, нут.**

*Какими полезными свойствами обладают маленькие разноцветные зернышки*

- Зерновые бобовые культуры относятся к продуктам с низким содержанием жира, в них нет холестерина, что может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.
- Это прекрасный источник растительного белка. Повысить уровень белка в готовом блюде можно, сочетая их с крупами или с мясными продуктами.
- Также они богаты калием, который поддерживает здоровье сердца и играет важную роль в работе пищеварительной и мышечной системы.
- Зернобобовые часто упоминаются среди продуктов с наиболее высоким содержанием клетчатки, которая необходима для здоровья пищеварительной системы и помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Они обладают низким гликемическим индексом, способствуют стабилизации уровня сахара и инсулина в крови, поэтому подходят для диабетиков и отлично помогают контролировать массу тела.

*Здоровое питание РФ*