

## Чечевица - мое удивительное открытие



Чечевица издавна заменяла людям и мясо, и хлеб, и картошку, и каши. Она благословлялась бедняками и воспевалась поэтами. И сегодня ее продолжают почитать вегетарианцы всего мира.

Упоминания о ней встречаются со времен неолита. Ее выращивали в Древней Греции и Древнем Риме. Плоды чечевицы неоднократно находили в древних пирамидах Египта и при раскопках цивилизаций, имеющих тысячелетнюю историю. Бобы даже были увековечены в гробнице фараона Рамзеса 3 на одной из картин, изображающую пекарню: из семян растения делали муку и пекли хлеб. Есть упоминание о чечевичной похлебке и в Ветхом завете. Считается, что именно за чечевичную похлебку голодный Исаав, старший из близнецов Исаака и Ревекки, продал свое первородство брату Иакову. А так как бобы, из которых готовили суп, были красными, то Исааву дали второе имя Едом, т.е. «красный». Древнеримские врачи утверждали, что, если регулярно употреблять в пищу эти бобы, можно стать спокойным и уравновешенным. В Древней Руси изначально этот продукт был монастырской пищей. Чечевичные супы и каши то и дело появлялись в трапезной Киево-Печерской лавры. Да и католики не брезговали столь сытными и питательными блюдами, что отражено в английском названии растения «lentils», т.е. «пост».

Родиной чечевицы является южная Европа и западная часть Азии. Самые большие территории, выделенные для выращивания данной сельскохозяйственной культуры, находятся в Турции, Индии, Иране, Непале, Сирии, лидером - является Канада. Остальные страны не высаживают это растение в промышленных масштабах.

Являясь одним из важнейших источников белка и обладая хорошей пищевой ценностью, чечевица может заменить собой крупу, хлеб, а порой даже мясо.

Чечевица относится к однолетним растениям семейства бобовых. Как выглядит чечевица? На вид некоторые ее сорта напоминают не сельскохозяйственную культуру, а скорее сорняк. Стебель вьется и достигает 70 см в длину, лист чечевица имеет парноперистый очередной, с завитком в конце.



Цветет она мелкими цветами до 0,5-0,8 см в диаметре в конце июня или начале июля. После чего формируются стручки с 2-3 семенами. Форма самых распространенных сортов семян похожа на «тарелочки» с острым краем. Существует множество видов этой культуры, но самыми вкусными считаются коричневая, зеленая и красная чечевица. Вообще-то разделяют **5 основных кулинарных разновидностей чечевицы**: зеленая, коричневая, красная, желтая и черная.

Зеленая (ее также называют французской) – это коричневая чечевица, только не успевшая созреть. Варится дольше, чем остальные разновидности. Такой сорт приемлем для салатов или в качестве гарнира к рыбе и мясу. После приготовления само зерно достаточно мягкое, а вкус очень нежный.

Коричневая – является самым распространенным видом среди других сортов культуры. Она прекрасно разваривается, поэтому незаменима при варке супов. По мнению экспертов, коричневый сорт обладает ореховым привкусом. варится быстрее, чем зеленая, и даже при длительной термической обработке сохраняет свою форму. Перед варкой требует 30-минутного замачивания, после чего готовится очень быстро.

Красная (она же египетская) – это бобы без оболочки, а, значит, их готовить еще проще и быстрее.

Желтая - она же зеленая, но без кожуры, тоже быстро готовится и имеет грибной привкус. Идеально подходит для приготовления пюре и великолепно в совокупности с тушеными овощами.

Черная – самая редкая, выведена в Канаде. Такая чечевица мелкая, ароматная, богата антиоксидантами. А еще эти семена внешне очень похожи на черную икру, за что их прозвали «белугой». Бобы этого сорта не развариваются, сохраняя форму, поэтому также идеальны в салате или в тушеных мясных или овощных блюдах.

Зеленые и коричневые бобы подходят для теплых салатов, запеканок; поскольку отлично сохраняют свою форму после варки. Красная чечевица идеальна для приготовления пюре, в качестве добавки в супы и запеканки (как загущающий ингредиент). Желтые бобы по своим качествам напоминают красный вид, используются для придания яркости зимним блюдам.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ** Чечевица принадлежит к пище с низким гликемическим индексом и небольшим содержанием жиров. Среди ценных компонентов этой культуры называют клетчатку, которая в продукте представлена в растворимой и нерастворимой формах. Что касается витаминов и минералов, содержащихся в этом растении, нельзя не отметить чрезвычайно высокие запасы молибдена. Кроме того, чечевица содержит почти дневную норму фолиевой кислоты, а также способна восполнить 50 % суточной

потребности в фосфоре, меди и марганце. Этот продукт также богат витаминами группы В, магнием, цинком и калием.



Ниже показано содержание питательных веществ в расчете на 100 г продукта: калорийность - 295 ккал; углеводы - 46,3 г; белки - 24 г; жиры 1,5 г.

Витамины и минералы: вит. А - 5 мкг; С - 4,4 мг; Е - 0,5 мг; К - 5 мкг; В1 - 0,5 мг; В2 0,2 мг; В3 5,5 мг; В5 1,2 мг; В6 0,5 мг; В9 90 мкг; холин 96,4 мг; кальций 83 мг; железо 11,8 мг; магний 80 мг; фосфор 390 мг; калий 672 мг; натрий 55 мг; цинк

2,4 мг; медь 0,66 мг; марганец 1,19 мг; селен 19,6 мкг; вода 14 г; зола 2,7 г.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА** Чечевица - кладезь растительного белка. Она очень легко усваивается организмом и не вызывает процесс газообразования, в отличие от гороха или фасоли. Дополнительной пользой является то, что чечевица пополняет запасы железа и фолиевой кислоты. Именно эта кислота участвует в формировании иммунитета. Одна порция чечевицы содержит ее до 90 % суточной дозы, необходимой человеку. Ни один другой продукт не может похвастаться таким составом. Также в чечевице много клетчатки и углеводов. Они отлично улучшают пищеварение и, как некоторые утверждают, являются хорошей профилактикой развития рака прямой кишки.

Состав чечевицы богат, как у всех бобовых, микроэлементами. В первую очередь это магний, кальций, железо и фосфор. Их действие укрепляет нервную систему и улучшает работу сердца. Чтобы железо, находящееся в данной культуре, поступало в организм и начинало действовать, нужно знать, с чем едят чечевицу. Употребляют вместе с ней красные перцы или свежие помидоры. Также проводником железа в организм станет свежая зелень. Например, в Индии, стране-мировом поставщике чечевицы, блюда из нее обильно посыпают петрушкой или кинзой.

Аминокислота триптофан, содержащаяся в чечевице, преобразуется в организме человека в серотонин - гормон радости. И поскольку всем известно, что отсутствие серотонина приводит к унынию и депрессиям, данную проблему легко решить, отведав чечевичной каши. Страдающим мочекаменной болезнью рекомендуется систематически употреблять чечевичный отвар. Содержащиеся в чечевице изофлавоны, как считается, помогают в комплексном лечении рака груди.

В китайской медицине считается, что употребление супа из чечевицы, да еще и со специями, обладает прекрасным согревающим действием, что становится особо актуально в холодное время года. Так что для достижения желаемого результата крайне важно знать с чем есть чечевицу.

**КОНЦЕНТРАЦИЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА** Чечевица способна оказывать положительное действие на стабилизирование двух важных показателей в крови – глюкозы и холестерина. Для лиц с резистентностью к инсулину, диабетом либо гипогликемией, эта культура полезна в качестве

вещества, стабилизирующего баланс глюкозы и инсулина. Исследователи сравнили состояние двух групп людей с диабетом второго типа. Они принимали по 24 и 50 г клетчатки ежедневно. Оказалось, у принимавших больше пищевых волокон уровень глюкозы в крови был более низким. Кроме того, на фоне регулярного потребления клетчатки почти на 12,5 % уменьшилась концентрация липопротеинов низкой плотности (больше известны как «плохой» холестерин).

**МЕТАБОЛИЗМ И ЗДОРОВЬЕ КЛЕТОК** Витамины группы В, которые в избытке содержатся в чечевице, участвуют в обмене аминокислот и углеводов. Способствует этому процессу и марганец, один из мощных антиоксидантов. А магний, активизируя определенные ферменты, улучшает регенерацию тканей. Калий, содержащийся в бобовых, поддерживает кислотно-щелочной баланс, регулирует рост и давление внутри клеток.

**ПИЩЕВАРЕНИЕ** Как и другие бобовые, чечевица является одним из главных продуктов по содержанию клетчатки, причем одновременно растворимого и нерастворимого видов. Обе разновидности пищевых волокон положительно сказываются на пищеварительной системе. Нерастворимая клетчатка поглощает жидкость, набухает и, попадая в кишечник, способствует быстрому выведению переработанных продуктов жизнедеятельности. Растворимая клетчатка в организме превращается в желеобразную субстанцию, благодаря которой надолго сохраняется ощущение сытости.

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА** Ученые провели эксперимент, чтобы определить, как рацион влияет на риск развития ишемической болезни сердца (ИБС). В результате опыта, в котором участвовали свыше 16 тысяч людей среднего возраста, было установлено следующее: лица, в чьем рационе преобладают зерновые, бобовые и овощи почти на 80% меньше подвержены риску развития ИБС.

В рамках другого исследования стало известно, что люди, чей рацион богат клетчаткой, присутствующей в чечевице в большом количестве менее подвержены заболеваниям кардиосистемы. Не в последнюю очередь это возможно благодаря высокой концентрации фолиевой кислоты (В9) и магния. Витамин В9 помогает снизить уровень гомоцистеина – аминокислоты, которую исследователи называют среди основных факторов риска развития кардиоболезней. Магний в адекватных дозах улучшает качество кровотока, а также влияет на наличие в крови необходимого кислорода и питательных веществ. Дефицит этого элемента может стать причиной сердечного приступа.

**КОМУ ПОЛЕЗНА ЧЕЧЕВИЦА** Будучи продуктом, богатым питательными компонентами, чечевица полезна:

- людям с диабетом;
- при высоком холестерине;
- лицам, склонным к анемии;
- беременным и планирующим беременность;
- при лишнем весе;
- лицам с нарушениями пищеварения;
- для восстановления состояния эпидермиса и волос.

Кроме того, в альтернативной медицине это растение применяют как лекарство при дерматитах, ожогах, воспалениях и аллергическом зуде. Этот представитель бобовых способен измельчать и выводить камни из органов мочевыделительной системы, предотвращать возникновение рака молочных желез, избавлять от усталости и даже лечить язву желудка. Чечевица полезна при авитаминозе. При простудных заболеваниях блюда из нее обладают согревающим эффектом.

**ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ** Чечевица – полезный для человека ингредиент. Но чрезмерное увлечение продуктом может вызвать метеоризм, а частое употребление этих бобов без достаточного пополнения водного баланса вызывает запоры. Нежелательно слишком увлекаться бобами и людям с болезнями желудочно-кишечного тракта в обостренной форме.

В чечевице в чрезвычайно высокой концентрации содержится молибден. А это вещество, употребляемое регулярно и в больших дозах, иногда вызывает артрит.

Крупа в большом количестве содержит пурины. Далеко не у всех эти вещества хорошо усваиваются. Поэтому иногда от регулярного употребления чечевицы может обостриться течение подагры.

Людям с предрасположенностью к болезням почек также необходимо быть аккуратными. Помимо большого количества белка в чечевице содержатся оксалатные соединения, которые могут спровоцировать появление камней в почках.

Не стоит кормить чечевицей и домашних питомцев. Этот продукт может вызвать брожение и повышенное газообразование, а в некоторых случаях может даже спровоцировать их гибель.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ** Вот так сходу даже трудно перечислить, для приготовления каких блюд можно использовать чечевицу. Она хороша в качестве ингредиента для супов и с тушеными овощами, может послужить основой для вегетарианских котлет. Пюре из чечевицы, смешанное с оливковым маслом, чесноком и лимоном, превращается во вкусный овощной паштет. Некоторые сорта этой бобовой культуры годятся для приготовления голубцов, крокетов, пирогов, блинов, пельменей и даже разнообразных салатов.

Помните о пользе проросшей пшеницы? Подобный «фокус» можно проделать и с чечевицей. Для этого сухие семена необходимо замочить в холодной воде и подождать, когда появятся ростки. Они также богаты витаминами и активно применяются в индийской кухне.

**КАК ГОТОВИТЬ ЧЕЧЕВИЦУ** По правилам чечевицу следует варить в большом количестве воды (в пропорции 1:2). В процессе приготовления важно избегать кислых приправ (они делают продукт твердым и невкусным). Время готовки зависит от разновидности чечевицы. Зеленые и коричневые бобы варятся дольше всего – от 20 до 45 минут. Красная и желтая разновидности чечевицы достигнут необходимой консистенции за 10-15 минут.

Солить продукт желательно в конце варки, иначе бобы так и останутся твердыми. Продлить время готовки способны помидоры или другие кислые продукты. Желаете, чтобы зерна после варки сохранили свою форму, тогда стоит

отдать предпочтение коричневым сортам, которые не шелушатся. Если любите сладкое послевкусие готовой чечевицы, тогда обратите внимание на красные и желтые бобы.

**Приятного аппетита!**

*Подготовлено специалистами УЗ «Гродненский областной  
эндокринологический диспансер».  
Использованы открытые Интернет-источники*