

Vplyv strukovín na organizmus

Fazuľa, šošovica a sója majú semená uložené v strukoch, preto patria do skupiny potravín nazývaných STRUKOVINY. Strukoviny majú množstvo pozitívnych účinkov na ľudský organizmus. Sú bohaté na bielkoviny, vitamíny, minerálne látky a tiež vlákninu. V koreňovom systéme strukovín žijú baktérie, ktoré z dusíka vo vzduchu vytvárajú amoniak. Ten sa potom zúčastňuje na tvorbe bielkovín.

Niektoré strukoviny obsahujú toxíny, ktoré po konzumácii v surovom stave môžu vyvolať otravu. Najznámejším príkladom je hnedá fazuľa. Surová fazuľa sa detoxikuje namočením alebo dôkladným uvarením. Semená sú po takejto úprave mäkké a tým aj ľahšie stráviteľné.



Sója je často označovaná za kráľovnú strukovín. V porovnaní s ostatnými strukovinami vyniká úplnosťou bielkovín. Obsahuje dvakrát viac bielkovín ako iné strukoviny a má takmer dokonalú rovnováhu aminokyselín. Je výborným zdrojom železa, vápnika a draslíka. Jej pravidelná konzumácia dokonca zabraňuje odvápnovaniu kostí. Má tiež schopnosť redukovať cholesterol a disponuje antioxidantnou funkciou. Okrem toho je pre telo bohatým zdrojom omega-3 mastných kyselín. Sójové mlieko obohatené vápnikom predstavuje skvelú náhradu kravského mlieka. Sójové výrobky ako tofu možno použiť namiesto mäsa. Sója je však strukovinou, ktorú naše telo najťažšie trávi, a tak to s jej konzumáciou netreba preháňať.



Vďaka **fazuľi** má človek posilnený imunitný systém, lepšie trávenie a môže tiež pomôcť pri problémoch s vyprázdňovaním. Medzi benefity fazule patrí aj posilňovanie srdca a znižovanie cholesterolu v krvi. Má nízky obsah sacharidov, preto je mimoriadne vhodná aj pre diabetikov. Strániť by sa jej nemali ani tehotné ženy, prispieva totiž k správne mu vývinu plodu. Prospešné účinky fazule sa prejavujú aj pri prečisťovaní močových ciest – napomáha pri problémoch s obličkovými kameňmi a pri zápale močového mechúra.

Šošovica, ktorá má taktiež výrazné zastúpenie medzi strukovinami, obsahuje 3-krát viac vápnika ako obilniny a 7-krát viac železa než špenát. Pomáha tiež odbúravať podkožný tuk. Je bohatým zdrojom draslíka, ktorý znižuje krvný tlak, taktiež vápnik, ktorý sa postará o zdravie kostí a chrupu. Horčík, ktorý šošovica taktiež obsahuje, eliminuje kŕče svalov a má podiel aj na nálade človeka. Šošovica je ľahšie stráviteľná ako fazuľa.

