



Люди, решившие стать на тропу вегетарианства, часто сталкиваются с проблемой поступления белка в организм. Все знают, что в мясе содержится белок — такой необходимый для жизнедеятельности человека. Но вот, отказавшись от мясных продуктов, многие не знают, как правильно его заменить. В этом случае на помощь приходит такой, казалось бы, простой продукт как чечевица. Данное растение известно человеку еще с давних времен, а первые воспоминания о нем присутствуют еще в древних летописях. Блюда из чечевицы пользовались популярностью на кухне Древнего Вавилона, Египта и Греции. Не редким гостем ветвящийся стебель с плодами и зернами был и на Руси. В те времена производство этой культуры играло главенствующую роль, так как чечевицу использовали как основной продукт для приготовления хлеба.

Полезные свойства чечевицы

На сегодняшний день член семейства бобовых — чечевица не утратила своей популярности, блюда из чечевицы часто можно встретить на кухне у вегетарианцев. Это не удивительно, так как данный продукт действительно обладает рядом свойств, благодаря которым стал таким востребованным.

Одно из самых важных полезных свойств чечевицы — экологичность. Маленькие бобовые зерна способны выводить из организма нитраты и токсичные элементы, а также не накапливать радионуклиды. Особо важным достоинством чечевицы считается ее способность заменять белок. Более того, в отличие от животного белка, чечевица очень легко усваивается организмом и содержит большой процент железа и фолиевой кислоты. Именно эти полезные свойства чечевицы делают ее незаменимой в

диетическом питании. За счет того, что продукт содержит крахмал и витамины группы В, а по составу является растворимой клетчаткой, ее стоит включать в рацион всем тем, кто страдает проблемами с кишечником.

Совсем недавно мне подсказали, что в интернет-магазине - Diodcity.ru есть [светодиодное дерево цена](#), все характеристики достаточно хорошо описаны. Цены великолепные! Не упустите свой шанс!

Виды чечевицы

Свое внимание на маленькие зерна нужно обратить и тем, кого беспокоит сердечно-сосудистая система, потому как в продукте содержится рекордное количество магния и молибдена. Для лучшего усвоения этих элементов чечевицу подают со свежими овощами.

Особое внимание чечевице уделяют йоги и те, кто придерживается аюрведического питания. Это неспроста. Все дело в том, что в ней также присутствует триптофан, который, попадая в организм, транспонируется в серотинин. Врачи и йоги прекрасно знают, что отсутствие этого элемента может вызвать чувство тревоги, депрессию и раздражительность, а регулярное употребления блюд из чечевицы, даст возможность насытить организм полезным веществом. Часто чечевицу, особенно красную, рекомендуют регулярно употреблять при заболеваниях сердечно сосудистой системы, сахарном диабете и мочекаменной болезни.

Говорить о бесценной пользе этого продукта можно долго, так как он действительно достоин занимать одно из первых мест на рыночных прилавках и полках супермаркетов. Однако мы часто встречаем разные виды чечевицы и зачастую не знаем, какому сорту отдать предпочтение.