

БОБОВЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ИСТОЧНИКОМ:

- СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ.
- РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ.
- КЛЕТЧАТКИ.
- МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ: ЖЕЛЕЗА, КАЛЬЦИЯ, КАЛИЯ, СЕРЫ, ФОСФОРА И ДР.
- ВИТАМИНОВ: С, А, РР, ГРУППЫ В И ДР.
- АНТИОКСИДАНТОВ.



ХЛЕБ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КРУПЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСТОЧНИКОМ:

- СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ.
- КЛЕТЧАТКИ.
- РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ.
- МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ: КАЛЬЦИЯ, КАЛИЯ, НАТРИЯ, МАГНИЯ, МЕДИ, ЦИНКА, ФОСФОРА И ДР.
- ВИТАМИНОВ: С, РР, ГРУППЫ В.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ БОБОВЫХ ПРОДУКТОВ:

- ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ ПО 1–3 ПОРЦИИ БОБОВЫХ: ФАСОЛЬ, ГОРОХ, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦУ И ДР.
- ПО СВОЕМУ СОСТАВУ РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ БОБОВЫХ ПОЧТИ ПОЛНОСТЬЮ СООТВЕТСТВУЮТ ЖИВОТНЫМ БЕЛКАМ.
- БОБОВЫЕ МОГУТ ПРИДАТЬ НОВЫЙ ВКУС МЯСНЫМ, РЫБНЫМ И ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ БОБОВЫЕ, ЧТОБЫ РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ: ВАРИТЕ СУПЫ И КАШИ, ГОТОВЬТЕ ГАРНИРЫ, ДОБАВЛЯЙТЕ В САЛАТЫ И ДР.
- ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ВЗДУТИЕ ЖИВОТА В БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ ДОБАВЛЯЙТЕ СПЕЦИИ: КАРДАМОН, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, ОРЕГАНО, МЯТУ, РОЗМАРИН, ШАФРАН, ФЕНХЕЛЬ И ДР.



ПРИМЕРЫ РАЗМЕРА 1 ПОРЦИИ:

	1 ТАРЕЛКА СУПА С БОБОВЫМИ (250 МЛ)
	0,5–1 ДЕСЕРТНАЯ ТАРЕЛКА ИЛИ 1 СТАКАН ОТВАРНЫХ БОБОВЫХ
	0,5–1 СТАКАН КОНСЕРВИРОВАННЫХ БОБОВ ИЛИ ФАСОЛИ
	2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ АРАХИСОВОГО МАСЛА
	2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ХУМСА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ:

- ЕЖЕДНЕВНО ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ДО 6–8 ПОРЦИЙ РАЗЛИЧНЫХ КРУП, РИСА, ХЛЕБА И МАКАРОН.
- ВЫБИРАЙТЕ НЕШЛИФОВАННЫЕ КРУПЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН: ПШЕНИЦУ, БУРЫЙ РИС, ГРЕЧКУ, ОВЕС, ПРОСО, КУКУРУЗУ ИЛИ ХЛЕБ И МАКАРОНЫ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА.
- НА ЗАВТРАК ЕШЬТЕ КАШИ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ХЛОПЬЕВ С МИНИМАЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА.
- ГОТОВЬТЕ ДОМАШНЮЮ ВЫПЕЧКУ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ИЛИ РЖАНОЙ МУКИ.
- БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПОКАЗАНЫ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА ИЛИ ЦЕЛИАКИЕЙ.
- ГОТОВЬТЕ САМИ МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ЗЛАКОВ: БУЛГУР, БУРЫЙ РИС, ОВСЯНУЮ КРУПУ ИЛИ ХЛОПЬЯ И ДР.

ПРИМЕРЫ РАЗМЕРА 1 ПОРЦИИ:

	1 КУСОК ХЛЕБА (30 Г)
	0,5 ДЕСЕРТНОЙ ТАРЕЛКИ ГОТОВОЙ КАШИ
	1 ДЕСЕРТНАЯ ТАРЕЛКА СУПА С ЛАПШОЙ ИЛИ КРУПАМИ (250 МЛ)
	0,5 СТАКАНА ИЛИ 1 КУЛАК СЫРЫХ МАКАРОН (75 Г)
	0,5 СТАКАНА ИЛИ 1 КУЛАК СЫРОГО РИСА (75 Г)
	3 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ХЛОПЬЕВ, МЮСЛЕЙ, ГРАНОЛЫ
	2 ГОРСТИ ПОЛКОРНА

РАЗНОВИДНОСТИ БОБОВЫХ ПРОДУКТОВ:



В МИРЕ СУЩЕСТВУЕТ ОКОЛО 20 ТЫСЯЧ ВИДОВ БОБОВЫХ, НО В РОССИИ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ФАСОЛЬ, ГОРОХ, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА, НУТИ СОЯ.

ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ



24,0
ККАЛ
Б
2,0
Ж
0,2
У
3,6

ГОРОХ ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО



298,0
ККАЛ
Б
20,5
Ж
2,0
У
49,5

ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ



55,0
ККАЛ
Б
5,0
Ж
0,2
У
8,3



322,0
ККАЛ
Б
22,3
Ж
1,7
У
54,5

БОБЫ



58,0
ККАЛ
Б
5,6
Ж
0,1
У
8,5



364,0
ККАЛ
Б
34,9
Ж
17,3
У
17,3

ЧЕЧЕВИЦА КРАСНАЯ



288,0
ККАЛ
Б
21,6
Ж
1,1
У
48,0

НУТ



374,0
ККАЛ
Б
19,0
Ж
6,0
У
61,0

ГОРОХ МАШ



296,0
ККАЛ
Б
23,5
Ж
2,0
У
46,0



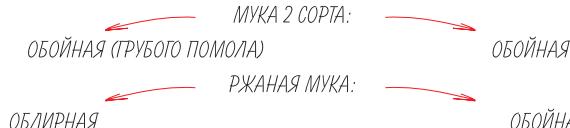
552,0
ККАЛ
Б
26,3
Ж
45,2
У
9,9

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

МУКА ИЗ ОЧИЩЕННОГО ЗЕРНА:



МУКА ИЗ НЕОЧИЩЕННОГО ЗЕРНА:

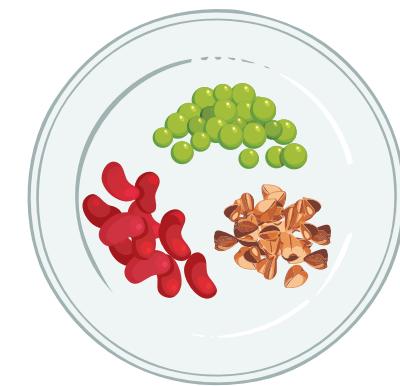


КРУПЫ:

- ПШЕНИЦА (ПШЕНИЧНАЯ КРУПА, БУЛГУР, МАННАЯ КРУПА, КУС-КУС, ПШЕНИЧНАЯ МУКА).
- РОЖЬ (РЖАНАЯ МУКА, ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА).
- ЯЧМЕНЬ (ПЕРЛОВАЯ КРУПА, ЯЧМЕННАЯ ИЛИ ЯЧНЕВАЯ КРУПА).
- ОВЁС (ОВСЯНАЯ КРУПА, ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ГЕРКУЛЕС, ОВСЯНАЯ МУКА).
- ПРОСО (ПШЕННАЯ КРУПА).
- РИС (БУРЫЙ, КОРИЧНЕВЫЙ, ШЛИФОВАННЫЙ, РИСОВАЯ МУКА).
- КУКУРУЗА (КУКУРУЗНАЯ КРУПА, КУКУРУЗНАЯ МУКА).
- ГРЕЧИКА (ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА, ГРЕЧНЕВЫЙ ПРОДЕЛ, СМОЛЕНСКАЯ КРУПА, ГРЕЧНЕВАЯ МУКА).
- ПОЛБА.
- АМАРАНТ.
- КИНОА.
- СОРГО.



ИЗ ВСЕХ КРУП ГРЕЧНЕВАЯ ПРИНАДЛЕЖИТ К НАИБОЛЕЕ ЦЕННЫМ В ПИЩЕВОМ ОТНОШЕНИИ ВИДАМ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА, ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В И ЖЕЛЕЗА.



Б О Б Ы
З Л А К И



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ