magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 5. 2015 | tla

Je hrách zelenina, nebo luštěnina?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Je-hrach-zelenina,-nebo-lustenina__s10010x9154.html

Zelený hrášek a sušený hrách – plody stejné rostliny, ale ne zcela stejné potraviny. Člověk by řekl, že je to jedno a rozdíl je jen chuťový. Jenže tak to není. Jedou je to zelenina, podruhé luštěnina a podle toho se také mění obsah vitamínů, minerálních látek, bílkovin a sacharidů.

Co je zdravější? Tak otázka nestojí. Právě s ohledem na rozmanitost látek, které různé formy plodů obsahují, by se ve zdravém jídelníčku měly pravidelně střídat všechny.

Složení se liší

Proč je zelený hrášek zelenina a sušený hrách luštěnina, má jednoduché vysvětlení. Zelený hrášek není ještě zcela dozrálý a svým složením se více blíží zelenině. Hrách jako luštěnina pak není jen usušený hrášek, ale plně vyzrálé semeno, a tak má i jiné látkové složení. Rozdíl poznáme i na ochutnání. **„Lusky nebo zelený hrášek mají v sobě jako zelenina více vody. Při sušení klesá podíl vody z 90 na 10 %, a tak jsou křupavé, šťavnaté a sladší než hrách,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá,

Zelený má více vitamínů

Hrách a zelený hrášek se však liší nejen v označení a chuti, ale také z hlediska nutričního. **„Hrášek má více vitamínů, zejména vysoký obsah vitamínu K, C, B1 a kyseliny listové,“** říká dietoložka.

Sušený – více minerálních látek

Naopak hrách, tedy luštěnina má v sobě energetické zásoby v makromolekulách bohatých na energii pro budoucí klíčení nové rostliny. **„Úbytkem vody klesá obsah vitamínů rozpustných ve vodě a zvyšuje se obsah minerálních látek. Hrách jako luštěnina již tedy neobsahuje vitamín C ani K, má ale vysoký obsah kyseliny listové a vitamínu B1, hořčíku, železa draslíku, manganu, fosforu,“** uvádí Karolína Hlavatá.

Hrách je energičtější

Rozdíl mezi hráškem, hrachem je rovněž v jejich energetické hodnotě, množství vlákniny, bílkovin a sacharidů. **„Luštěnina bude mít energetickou hodnotu vyšší, protože je v ní větší podíl sušiny,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Nenadýmají oba stejně

Pro mnohé podstatný rozdíl mezi hráškem čerstvým a hrachem jako luštěninou je také v nadýmavosti. **„Zelený nadýmá méně, protože má menší obsah oligosacharidů,“** vysvětluje dietoložka. Právě z tohoto důvodu je důležité suché luštěniny před vařením namáčet, vodu slít a pak v nové vodě vařit do měkka, aby se oligosacharidy vyloučily. Při vaření lze přidat pro snížení nadýmavosti také jedlou sodu. **„Nejdůležitější je ale často zařazovat luštěniny do jídelníčku. Jestliže si je dám jednou za rok, je to pro střevo doslova šok a projeví se to velkým nadýmáním. Pokud je budu jíst pravidelně, střevo si zvykne a nebude reagovat bouřlivě,“** radí Karolína Hlavatá.

Hrachové zajímavosti
*Hrách, zejména mladý je bohatým zdrojem antioxidantů.
*Díky karotenu chrání náš zrak a stimuluje obnovu sliznice.
*Nukleonové kyseliny v něm obsažené působí regeneračně a omlazují náš organismus.
*Vysoký obsah vlákniny má detoxikační účinky.
*Klíčící hrách obsahuje velké množství vitamínu C.
*Nejvýživnější je čerstvý letní hrášek. Tepelnou úpravou včetně zavařování ztrácí až 90 % vitamínů.
*Čerstvé a mladé lusky hrachu můžeme konzumovat celé, je škoda je po vyloupnutí hrášku vyhazovat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz