



Fazole svědčí kráse. Jsou syté a výživné

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Fazole-svedci-krase.-Jsou-syte-a-vyzivne__s10010x10656.html

Fazole jsou často opomíjenou potravinou. Jejich odpůrci většinou argumentují nadýmáním a tudíž trablemi, pokud jdeme do práce, společnosti, sportovat. Jenže to je jediná potíže, kterou navíc lze pravidelným zařazováním fazolí do jídelníčku a jejich vhodnou úpravou snížit, nebo dokonce odstranit.



Vše ostatní, co nám fazole nabízejí, už jsou jen samá pozitiva. Jsou nejen zpestřením jídelníčku, ale mají na náš organismus doslova omlazující účinek, jsou „elixírem“ zdraví. Fazole se pěstují po celém světě, pnoucí, tyčkové, keříčkové, existuje stovka různých odrůd, mají nejrozmanitější velikosti, tvary a

barvy – jsou bílé, červené, černé, strakaté, velké, malé, hráškového tvaru.

Zdroj bílkovin, vlákniny, železa aj...

Proč fazole jíst? „**Fazole se vyznačují relativně vysokým obsahem bílkovin a tím, že mají nízký podíl tuku. Navíc stejně jako ostatní luštěniny neobsahují cholesterol,**“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Fazole je třeba si cenit i pro vysoký obsah vlákniny. Působí proti žaludečním a střevním potížím, zkvalitňuje vyměšování a snižuje riziko zejména rakoviny tlustého střeva.

- pomáhají při onemocnění jater a ledvin
- odvodňují organismus
- posilují srdce a krevní oběh
- vhodné při anémii
- doporučuje se při zácpě
- vhodné při hypertenzi

Svědčí kráse

Fazole jsou pro náš organismus vítaným zdrojem poměrně velkého množství kyseliny listové. „**Jsou i bohaté na látky jako je zinek, železo, draslík, fosfor,**“ dodává dietoložka. Fazole ocení i dámy a pánové, kterým záleží na kráse. Protože obsahují velké množství **manganu**, prospívají například růstu vlasů. Čím je fazole tmavší, tím má výraznější chuť a její proteiny jsou stravitelnější. Je dobrým zdrojem **niacinu a kyseliny pantotenové**, látek, které jsou nepostradatelné pro zdravou a krásnou pokožku.

Vaření jejich hodnotu neničí

„**Ideálně bychom měli luštěniny zařazovat do jídelníčku dvakrát týdně,**“ doporučuje Karolína Hlavatá. Na rozdíl od hrášku, většinu fazolí i fazolových lusků nelze konzumovat syrových. Tepelnou úpravou se ale jejich hodnota podle dietoložky nijak mimořádně nesnižuje. „**Lze je pro urychlení vařit v tlakovém hrnci a když hodně spěcháme, je dobré mít doma po ruce plechovku sterilizovaných fazolí. Je to jedna z mála konzerv, kterou lze označit za kvalitní jídlo,**“ dodává Karolína Hlavatá.

- Semena fazole měsíční, nebo-li lima boby je nutné déle vařit, aby se z nich odstranily přírodní toxické látky, zejména lektiny

- Máme-li fazolové lusky v lednici déle než dva dny, přicházejí o vitamíny, vadnou, ztrácejí chuť a nezměknou ani dlouhým vařením
- Čerstvé fazolové lusky poznáme podle toho, že jsou křehké, šťavnaté a tmavozelné. Při přelomení by měly praskat
- Lusky se vaří 10 až 15 minut
- Sušené fazole je třeba před vařením namočit do studené vody asi na 12 hodin

Nadýmání lze ovlivnit

Fazolí nemusíme sníst kvanta, zejména pokud nám dělá potíže nadýmání. **„Důležité je jejich časté zařazování do jídelníčku, aby si zažívací trakt zvykl. Časem se potíže zmírní nebo zcela ustoupí,“** uvádí dietoložka. Za nadýmání jsou odpovědné oligosacharidy, a proto je vhodné fazole stejně jako ostatní luštěniny před tepelnou úpravou namočit, pak vodu slít a dále vařit v čisté.

- Ideální je přidat snítku tymiánu, který dokáže pomoci s jejich stravitelností, právě proti nadýmání.

Hodí se téměř do všeho. Nahradí i maso

Neumíte si představit dvakrát v týdnu talíř plný fazolí? To také není nutné. Podle Karolíny Hlavaté úplně stačí dát jich trochu do salátů, do polévky, do pomazánek. Jejich uplatnění je velmi široké. Jídla na bázi fazolí jsou pak ideálním studeným obědem do práce.

V daném okamžiku z hlediska bílkovin nahradí fazole maso. **„Navíc většinu tuku, když už je přítomen, tvoří nenasycené mastné kyseliny. Adzuki fazole jsou velmi bohaté na fytoosteroly, které jsou dokonce schopny snižovat hladinu cholesterolu,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Naklíčit můžete mungo

Ne všechny fazole jsou vhodné k nalíčení. K tomu je přímo určeno mungo, neboli vigna zlatá. **„Je třeba mít na paměti, že fazole při klíčení je nutné proplachovat a často jim měnit vodu, aby neplesnivěly a nezahnívaly. Můžeme použít nakličovač. Měli by také být v temnu, aby vytvářely klíčky,“** radí dietoložka.

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