

## Συνδυάστε... γεμάτη τσέπη και υγιεινή διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η οικονομία στο φαγητό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μειώσουμε την ποιότητα των προϊόντων που καταναλώνουμε, αλλά να επιλέξουμε έξυπνα και υγιεινά, πηγαίνοντας προς το ράφι με τα όσπρια.

Θέλετε να κάνετε οικονομία χωρίς να κάνετε καμία έκπτωση στην ποιότητα της διατροφής σας; Δώστε στα φασόλια, τις φακές και τα όσπρια εν γένει, άλλη μια ευκαιρία. Σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Penn State, οι οποίοι πραγματοποίησαν μια σειρά από μελέτες, βρήκαν ότι όσοι κατανάλωναν τουλάχιστον μισή κούπα φασόλια, αρακά ή φακές οποιαδήποτε ημέρα, λάμβαναν από τη διατροφή τους περισσότερες φυτικές ίνες και πρωτεΐνη που τους κρατούσαν χορτάτους για περισσότερη ώρα και λιγότερο λίπος, σε σύγκριση με αυτούς που οι φακές ακούγονται ακόμη σαν παιδικός εφιάλτης στα αυτιά τους.

Αυτό που είναι αρκετά περίεργο με βάση τα δεδομένα είναι πως μόνο το 8% καταναλώνει τις παραπάνω τροφές σε καθημερινή βάση, παρ' όλο που το κόστος τους είναι αντιστρόφως ανάλογο με την υψηλή θρεπτική τους αξία και τα οφέλη τους (τόσο οι φακές, όσο και τα φασόλια είναι πηγές σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, αμινοξέων, φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων).

Αν δεν είστε ακόμη έτοιμοι για... φακές ή φασολάδα, φερθείτε έξυπνα και προσθέστε τα στη σαλάτα σας, αυξάνοντας τη διατροφική της αξία και

κρατώντας και πάλι λεφτά στην τσέπη.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)