

3 Δεκεμβρίου 2014

## 9 σημαντικοί λόγοι για να τρώτε φασόλια και φακές

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα φασόλια και οι φακές είναι από τις πιο υγιεινές, διαιτητικές και θρεπτικές τροφές της Μεσογειακής Διατροφής, παρόλο που δεν είναι και η αγαπημένη προτίμηση των περισσότερων. Παρόλα αυτά οι ειδικοί προτείνουν τη συστηματική τους κατανάλωση, αφού όχι μόνο βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του

μεταβολισμού και στο αδυνάτισμα, αλλά είναι ένα από τα αρχαιότερα μυστικά για μακροζωία και ευεξία.

Συγκεκριμένα, υπάρχουν 9 σημαντικοί λόγοι για να συμπεριλάβετε τα φασόλια και τις φακές στο υγιεινό σας διαιτολόγιο:

1. Αποτελούν εξαιρετική πηγή σιδήρου
2. Βοηθούν στο αδυνάτισμα και στη διατήρηση του σωματικού βάρους
3. Προλαμβάνουν την εμφάνιση διαβήτη 2
4. Περιέχουν πολλά μέταλλα που βελτιώνουν τη λειτουργία των ενζύμων στον οργανισμό
5. Είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών, ιδανική για τους αθλητές
6. Προλαμβάνουν τις γενετικές ανωμαλίες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης
7. Περιέχουν μεγάλη συγκέντρωση αντιοξειδωτικών στοιχείων, που προλαμβάνουν την εμφάνιση καρκίνου
8. Βελτιώνουν τη λειτουργία της καρδιάς
9. Ελέγχουν και μειώνουν την πίεση του αίματος

Πηγή: [faysbook.gr](https://faysbook.gr) [thrakitoday.com](https://thrakitoday.com)