

## Γνωρίστε διατροφικά «το κρέας των φτωχών»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελούν μια αγαπημένη και παραδοσιακή γεύση. Οι φακές έχουν ονομαστεί “το φαγητό των φτωχών”.

Η αξία τους όμως στην υγεία μας, μόνο φτωχή δεν μπορεί να χαρακτηριστεί, αφού η ενσωμάτωσή τους σε μια ισορροπημένη διατροφή, προσφέρει σημαντικά οφέλη.

Είναι από τις αρχαιότερες τροφές που καλλιεργήθηκαν από τον άνθρωπο.

Πρωτοεμφανίστηκαν πριν από 8.000 χρόνια στη Μέση Ανατολή, όπου εξακολουθούν να αποτελούν το δημοφιλέστερο φαγητό. Κυκλοφορούν σε πολλές ποικιλίες, με κυριότερες την ευρωπαϊκή, την αιγυπτιακή ή κόκκινη και την κίτρινη.

Είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φώσφορο, ασβέστιο και σίδηρο.

Περιέχουν διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Οι διαλυτές μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης, ενώ οι αδιάλυτες ίνες

επιταχύνουν το πέρασμα των τροφών στο έντερο και βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

Τέλος όταν συνδυαστούν με ρύζι μας δίνουν καλής ποιότητας πρωτεΐνη, που προσομοιάζει με αυτή του κρέατος και του κοτόπουλου.

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