

Γνωρίστε τη διατροφική αξία της φάβας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η φάβα, ως μέλος της «οικογένειας» των οσπρίων, αποτελεί ένα τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, το οποίο προσφέρει πλήθος ευεργετικών θρεπτικών συστατικών.

Συνήθως, προέρχεται από λαθούρι, ένα είδος κουκιού, που καλλιεργείται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας, αν και στην αγορά κυκλοφορεί και φάβα από αφυδατωμένα σπέρματα αρακά.

Από θρεπτικής άποψης, η φάβα είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση διαταραχών όπως η δυσκοιλιότητα. Ενδεικτικά, η κατανάλωση ενός φλιτζανιού μαγειρεμένης φάβας καλύπτει περισσότερο από το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών.

Επιπλέον, διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, ενώ ο συνδυασμός της με προϊόντα δημητριακών ή ξηρούς καρπούς, ενισχύει τη βιολογική αξία των πρωτεϊνών που προσφέρει, καθώς έτσι επιτυγχάνεται πρόσληψη όλων των απαραίτητων αμινοξέων.

Ακόμη, η φάβα είναι πλούσια πηγή πολύτιμων μικροθρεπτικών συστατικών, όπως το κάλιο, το μαγνήσιο, ο φώσφορος, ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος, ο οποίος ωστόσο παρουσιάζει χαμηλά ποσοστά απορρόφησης. Τέλος, περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, και ειδικότερα θειαμίνη και φυλλικό οξύ, καθώς και μικρά ποσά βιταμίνης Κ.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να αναφερθεί ότι παρά την υψηλή θρεπτική της αξία, η φάβα που προέρχεται από λαθούρι δε θα πρέπει να καταναλώνεται από άτομα με έλλειψη ενζύμου G6PD -όπως ισχύει και για τα κουκιά-, λόγω του κινδύνου εμφάνισης αιμολυτικού επεισοδίου.

Πηγή: neadiatrofis.gr