

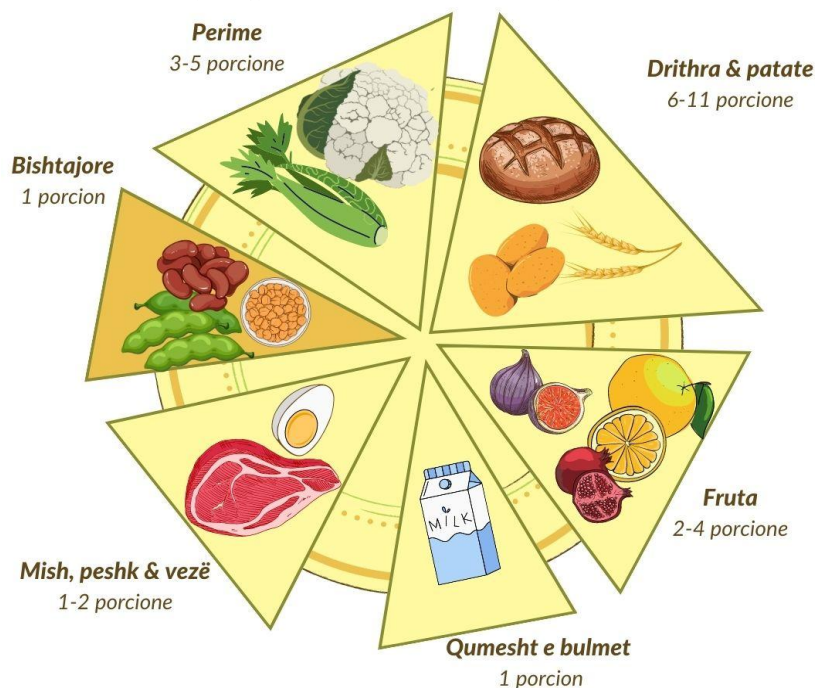
Fasulet e shëndetshme

– vlerat ushqyese dhe përfitimet



Farerat e bishtajoreve si fasulet, bizelet, thjerrëzat dhe qiçrat janë një ushqim thjesht i shijshëm, natyrisht ushqyes. Për shkak të kësaj, shumica e udhëzimeve dietike kombëtare dhe ndërkombëtare rekomandojnë të hani më shumë prej bishtajoreve. Sasia e sugjeruar varion nga të paktën një porcion 25 g fara bishtajoresh të thata/80 g të ziera në ditë – si në Portugali – deri në 3 filxhanë çaji (720 mL) në SHBA në javë.

Dieta e Shëndetit Planetar nga Komisioni EAT-Lancet, e cila përbën një dietë optimale për shëndetin e njerëzve, si dhe shëndetin e planetit tonë për sa i përket qëndrueshmërisë mjedisore, rekomandon 75 g (peshë të thatë) të këtyre farerave të bishtajoreve çdo ditë. Kjo në fakt i përshtatet sasisë së bishtajoreve që hahen çdo ditë nga njerëzit në Zonat Blu. Zonat Blu janë pesë rajone në mbarë botën, të cilat u identifikuan nga shkencëtarët për jetëgjatësinë dhe shëndetin e jashtëzakonshëm të banorëve të saj.



Bishtajoret janë një pjesë e rëndësishme në udhëzime për dietë të shëndetshme.

Çfarë i bën farat e bishtajoreve kaq të shëndetshme?

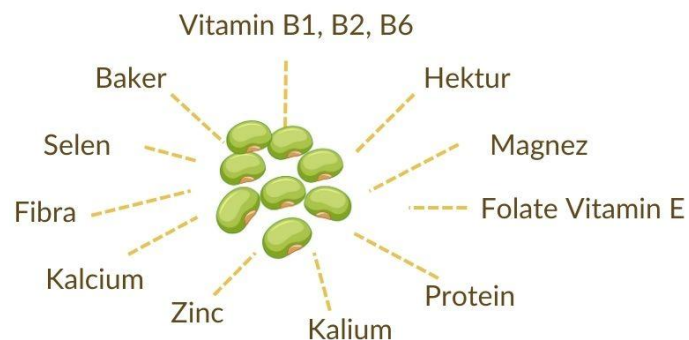
Farat e bishtajoreve njihen kryesisht për proteinat e tyre të vlefshme me bazë bimore, por ato janë gjithashtu me përmbajtje të larta në fibra, karbohidrate komplekse, si dhe në vitamina dhe minerale. Gjithnjë e më shumë kërkimet po zbulojnë efektet e gjera të vlerave ushqyese të bishtajave në shëndetin tonë dhe madje edhe në parandalimin e sëmundjeve. Farat si fasulet, bizelet dhe thjerrëzat janë gjithashtu me pak yndyrë

PËRMBLEDHJE E FAKTEVE TË VLERAVE USHQIMORE

Proteina me bazë bimore

- Farat e bishtajoreve përmbajnë nga 21 deri në 25%, lupini dhe soja deri në 40% proteina sipas peshës së tharë, që është shumë më e lartë se burimet e tjera të proteinave bimore.

- Ngrënia e rregullt e farerave te bishtjoreve siguron një burim të mirë proteinash me një kosto të ulët në krahasim me burimet e proteinave shtazore dhe mund të përdoret si një alternativë e mishit miqësore me klimën.
- Duke ngrënë fara bishtajore së bashku me drithërat (si në shumë gatime tradicionale, p.sh. thjerrëzat me oriz, fasulet me misër, etj.) përmbajtja e aminoacideve të proteinave plotësojnë shumë mirë njëra-tjetrën.



Karbohidratet komplekse

Vlerat ushqyese dhe përfitimet e farerave te bishtajave

- Pjesa më e madhe e kalorive në farat e bishtajoreve vijnë nga karbohidratet në formën e niseshtës, niseshtesë rezistente (e tretur nga bakteret e dobishme në zorrë) dhe sasive të vogla të polisaharideve pa niseshte (të tretura gjithashtu nga bakteret e dobishme të zorrëve).
- Duke qenë të pasura me karbohidrate komplekse dhe të pasura me fibra, farat e bishtajoreve kanë një indeks të ulët glicemik. Kjo i bën ata një ushqim ideal për menaxhimin e rezistencës ndaj insulinës, diabetit dhe hiperlipidemisë.
- Farat e bishtajoreve përmbajnë sheqerna komplekse të quajtura oligosakaride, të cilat janë fibra jo të tretshme dhe të fermentueshme. Ato shpërbëhen nga bakteret e dobishme në zorrën e trashë, të cilat mund të rezultojnë në prodhimin e gazit dhe fryrje. Me konsumimin e rregullt të farerave te bishtajoreve, zorrët do të përfitojnë dhe problemet me tretjen do të zhduken.

Fibra dietike e dobishme

- Farat e bishtajoreve janë të pasura me fibra të tretshme dhe të patretshme.
- Fibrat e tretshme bllokojnë kolesterolin ushqimor brenda traktit tretës. Kolesterolin më pak ekskretohet kundrejt absorbimit, gjë që ndihmon në uljen e niveleve të kolesterolit LDL në gjak, veçanërisht nëse nivelet e kolesterolit LDL ishin të larta në fillim. LDL është kolesterol lipoprotein me densitet të ulët, i cili quhet edhe kolesterol "i keq",
- Farat e bishtajoreve gjithashtu ofrojnë sasi të konsiderueshme të fibrave të patretshme, të cilat ndihmojnë në tërheqjen e ujit në jashtëqitje. Kjo mund të ndihmojë në luftimin e kapsllëkut, kancerit të zorrës së trashë dhe kushteve të tjera shëndetësore të tretjes.
- Efekti i vaktit të dytë: Efekti i vaktit të dytë është një koncept i shpallur për herë të parë në 1982 nga zhvilluesi i dietës me indeks të ulët glicemik, Dr. David J. Jenkins nga Universiteti i Torontos. Dr. Jenkins e përcaktoi efektin e vaktit të dytë si efektin që vakti i parë ka në nivelin e sheqerit në gjak pas ngrënies së vaktit të dytë. Ushqimet që përmbajnë farera bishtajore të pasura me fibra mbajnë nivelet e sheqerit në gjak relativisht konstante dhe kështu shmangjet rritja e nivelit të sheqerit në gjak, që mund të ndodhë pas vaktit të dytë. Ky efekt është rezultat i substancave viskoze në fibra që ngadalësojnë tretjen dhe përthithjen e sheqernave. Prandaj dietat që përmbajnë fara bishtajore të pasura me fibra përmirësojnë kontrollin e sheqerit në gjak gjatë vaktit të ardhshëm dhe rregullojnë më mirë lirin e insulinës sesa dietat me pak fibra.

Vitaminat dhe mineralet thelbësore

- Kaliumi: Shumica e farerave te bishtajoreve janë burime të mira të kaliumit, një mineral që promovon nivele të shëndetshme të presionit të gjakut.
- Farat e bishtajoreve përmbajnë bakër (i rëndësishëm për gjakun dhe qelizat nervore), fosfor (procesi i rritjes, si dhe mirëmbajtja e kockave dhe dhëmbëve), mangan (prodhimi i disa enzimave dhe antioksidantëve) dhe magnez (i nevojshëm për funksionimin e duhur të muskujve dhe nervave.) – lëndë ushqyese që shumë njerëz nuk i marrin mjaftueshëm nëpërmjet dietës së tyre të rregullt.
- Hekuri: Shumica e farave te bishtajoreve janë një burim i pasur hekuri, gjë që i bën ato të rëndësishme për vegetarianët dhe veganët, të cilët nuk marrin një burim shtazor hekuri. Pa hekur të mjaftueshëm, nuk ka mjaft qeliza të kuqe të gjakut për të transportuar oksigjenin, gjë që çon në lodhje. Hekuri është gjithashtu pjesë e mioglobinës, një proteinë që mbart dhe ruan oksigjenin në mënyrë specifike në indet e muskujve. Hekuri është i rëndësishëm për zhvillimin

dhe rritjen e shëndetshme të trurit tek fëmijët, si dhe për prodhimin dhe funksionimin normal të qelizave dhe hormoneve të ndryshme.

- Farat e thata janë një burim i shkëlqyer i vitaminave të tretshme në ujë, tiaminë dhe acid folik (të rëndësishme gjatë shtatzënisë për formimin e sistemit nervor të fëmijës së palindur) dhe një burim i mirë i riboflavinës dhe vitaminës B1-6 (struktura dhe mirëmbajtja e qelizave dhe proceset metabolike).

Anti-Ushqyesit

Në të kaluarën, ushqimet e pasura me fitate – si bishtajoret – shpesh konsideroheshin se reduktonin biodisponueshmërinë e mineraleve dhe vitaminave dietike. Studimet më të reja tregojnë se ky i ashtuquajtur efekt "anti-ushqyes" mund të manifestohet vetëm kur sasi të mëdha fitatesh konsumohen në kombinim me një dietë të varfër me lëndë ushqyese. Për më tepër, studiuesit kanë zbuluar se fitatet në fakt mund të mbrojnë kundër rrezikut të osteoporozës dhe kancerit. Megjithatë, është e rëndësishme që të njomni dhe gatvani mirë bishtajore për të zvogëluar sasinë e fitateve. (Shihni publikimin "[Cooking pulses from dry seeds](#)")

PËRMBLEDHJE E SHËNDETIT



Konsumi i farave te bishtajoreve ofron një sërë përfitimesh shëndetësore

Hulumtimet tregojnë se konsumimi i rregullt – mundësisht i përditshëm – i farave te bishtajoreve ofron një sërë përfitimesh shëndetësore, duke filluar nga ulja e rrezikut si dhe asistimi në menaxhimin e shumë sëmundjeve kronike.

Por ju lutemi vini re: Nëse vuani nga një sëmundje serioze, kontaktoni mjekun tuaj për këshilla. Gjithashtu vini re: Përbahuni nga ngrënia e farave te bishtajoreve nëse keni përdhes, artrozë, intolerancë ndaj histaminës – sepse pulset quhen të ashtuquajtur çlirues të histaminës dhe nxisin çlirimin e histaminës së trupit – ose probleme me veshkat.

Diabeti

Diabeti po bëhet gjithnjë e më i zakonshëm në mbarë botën ndërsa epidemia e mbipeshës dhe obezitetit vazhdon. Ngrënia e një shumëllojshmërie të farave bishtajore mund të jetë e vlefshme jo vetëm në parandalimin, por edhe në menaxhimin e diabetit. Pulset kanë një indeks të ulët glicemik, që do të thotë se një rritje e nivelit të sheqerit në gjak reduktohet. Kjo i bën bishtajat një ushqim ideal për menaxhimin e rezistencës ndaj insulinës dhe diabetit.

Shëndeti i zemrës

Farat e bishtajoreve promovojnë shëndetin e zemrës për shkak të asaj që përmbajnë (fibra dhe kalium) si dhe për atë që nuk përmbajnë (pa yndyra të ngopura, yndyra trans, kolesterol ose natrium). Nivelet e larta të triglicerideve dhe kolesterolit në gjak, veçanërisht kolesterolit LDL, janë faktorë të rëndësishëm që kontribuojnë në rrezikun e sëmundjeve të zemrës. Konsumimi i bishtajoreve është treguar se përmirëson profilet e lipideve të serumit të pacientët me sëmundje koronare të zemrës dhe hulumtimet tregojnë se një dietë e shëndetshme, e cila përfshin bishtajore, mund të zvogëlojë rrezikun e sëmundjeve të zemrës.

Kanceri

Hulumtimet kanë zbuluar se një dietë e shëndetshme, e cila përfshin fara të bishtjoreve, mund të zvogëlojë rrezikun e disa llojeve të kancerit. Bishtajat janë burime natyrale të antioksidantëve dhe fitokimikateve; këto komponime punojnë në trup për të ulur rrezikun e kancerit, si dhe sëmundjeve të tjera kronike. Meqenëse bishtajat janë të pasura me fibra, mund të supozohet se ngrënia e fasuleve ndoshta do të zvogëlojë rrezikun e zhvillimit të kancerit të zorrës së trashë dhe rektalit. Të dhënat kërkimore që tregojnë se konsumimi i pulseve mund të çojë në një reduktim të kancerit të stomakut dhe prostatës u konsideruan "të kufizuara, por sugjестive". Paneli hulumtues konsideroi gjithashtu se të dhënat që sugjeronin se ushqimet e pasura me folate (që ndodhin natyrshëm ose të fortifikuara) mund të çonin në një reduktim të kancerit të zorrës së trashë dhe rektalit ishin sugjестive, por të kufizuara.

Humbje peshe

Një meta-studim ka treguar se ngrënia e tre të katërtat e një filxhani pulses në ditë mund të rezultojë në humbje peshe. Ngrënia e bishtajve gjithashtu ndihmon në parandalimin e shtimit në peshë që shpesh ndodh me moshën. Të dhëna të tjera vëzhguese zbuluan se njerëzit që raportuan se kishin ngrënë bishtaja kishin 22% më pak gjasa të ishin obezë sesa ata që nuk i konsumonin ato. Arsytet janë: 1. Farat bishtjore kanë një vlerë të ulët të indeksit glicemik, duke i bërë njerëzit të ndihen të ngopur dhe më pak të prirur të hanë tepër. 2. Proteina në pulses stimulon hormonet gastrike që shkaktojnë ndjenjën e ngopjes. 3. Fibrat në pulses rrisin kohën e përthypjes dhe vonojnë zbrazjen e stomakut, duke reduktuar marrjen e ushqimit.

Në temat e mëposhtme kërkimore, studimet fillestare tregojnë prova, por nevojiten më shumë studime për vërtetimin:

Jetëgjatesia

Është treguar se dieta e një individi ndikon në ndjeshmërinë ndaj sëmundjeve dhe mbijetesën. Krahasimi i modeleve dietike të të rriturve të moshuar është një qasje për të zbuluar nëse ka një emërues të përbashkët që promovon jetëgjatësinë. Në një studim ndërkulturor që shikonte modelet e marrjes së ushqimit të të rriturve 70 vjeç e lart, i vetmi tregues i qëndrueshëm statistikisht domethënës i jetëgjatësisë ishte marrja e pulseve. Për çdo 20 gram fara bishtajore të konsumuara çdo ditë, kishte një ulje prej 7-8% të vdekshmërisë (bazuar në raportet e rrezikut). Efekti më i lartë u gjet në fasulet e zeza. Sa më e errët dhe më intensive të jetë ngjyra e bishtajoreve, aq më e lartë është përmbajtja e përbërjeve dytësore bimore.

Depresioni

Megjithëse depresioni dhe çrregullimet e tjera të humorit janë kushte komplekse që shpesh kërkojnë trajtim gjithëpërfshirës, provat sugjerojnë se zgjedhjet e ushqimit mund të ndihmojnë me simptomat. Në një studim mbi këtë temë, studiuesit nga Spanja shikuan zakonet e të ngrënit të njerëzve me dhe pa simptoma të depresionit. Individët që nuk kishin depresion kishin më shumë gjasa të ishin konsumatorë të rregullt të farave bishtajore. Keto janë të pasura me aminoacidin triptofan dhe mineralin magnez, të cilat të dyja janë të lidhura me përmirësimin e humorit dhe mirëqenies mendore.

Semundja e Parkinsonit

Levodopa e lektinës (L-dopa) që përmbahet në farat, bishtajat dhe gjethet e fasules përdoret për përgatitjet në trajtimin e sëmundjes së Parkinsonit. Ka efekte prodopaminergjike dhe neuroprotektive dhe mendohet të jetë i dobishëm për trajtimin dhe/ose parandalimin e patologjive neurologjike të karakterizuara nga një ulje e nivelit të dopaminës (siç është sëmundja e Parkinsonit).



Projekti Global Bean është një rrjet evropian për të promovuar dhe zgjeruar përdorimin dhe kultivimin e bishtajoreve në kuzhinat, kopshtet dhe fushat tona.

Shikoni informacione të mëtejshme, autorë dhe referenca në internet:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag