

## Czerwona fasola - nowe odkrycie dietetyków czy chwilowa moda ?

Fasola czerwona jest rośliną strączkową zdobywającą nasz rynek kulinarny. Praktycznie w każdej restauracji fasola czerwona dodawana jest do różnego rodzaju sałatek czy dań głównych.

Czy wynika to z łatwości w używaniu fasoli czerwonej (wystarczy otworzyć puszkę) czy to chwilowa moda, czy też wartościowy dodatek do codziennej diety ?



Roślina pochodzi z Ameryki Południowej (najprawdopodobniej z Peru) a dziś jest uznawana w wielu regionach świata, z uwagi na wysoką zawartość białka i bogate walory smakowe.

Czerwona fasola jest symbolem kuchni meksykańskiej gdzie jest używana praktycznie do wszystkiego.

### **Wartości odżywcze i zdrowotne czerwonej fasoli**

Fasola polecana jest wegetarianom jako źródło białka, ma go bowiem więcej niż mięso (choć jest to białko uboższe w aminokwasy od zwierzęcego).

Czerwona fasola jest bogatym źródłem witamin z grupy B (głównie B1 - tiaminy, która działa antydepresyjnie, poprawia pamięć i logiczne myślenie).

Fasola jest ponadto bogata w potas, wapń i fosfor. Zawiera żelazo, kwas foliowy, selen oraz cynk.

Roślina ma lekkostrawną skrobię i substancje hamujące rozrost tkanek nowotworowych a także błonnik, który pomaga usuwać z organizmu nadmiar cholesterolu.

Mało ?

No to dodam, że jak każde rośliny strączkowe fasola jest bogata w izoflawony zbawienne dla kobiet w okresie menopauzy jak i **zmniejszające ryzyko raka prostaty u mężczyzn**. Dodatkową zaletą fasoli jest działanie stymulujące wzrost korzystnej dla zdrowia mikroflory jelitowej i niski indeks glikemiczny.

### **Uwaga**

Większość dostępnej fasoli w puszkach jest przyprawiona – niestety solą, pieprzem, cukrem i octem – dlatego szukajcie dobrze i czytajcie skład dodatków wymienionych na etykiecie.