**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 53.59

Ц18

****

Царица бобов - чечевица : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 12 с.

Чечевица – одно из древнейших культурных растений, его зерна археологи обнаружили в большом количестве в постройках бронзового века. Древние египтяне из чечевицы готовили различные блюда и даже выпекали хлеб. В Древнем Риме чечевица была популярна как лекарственное средство.

Чечевица может иметь различный окрас: корич-невый, черный, зеленый, красный, желтый. По срав-нению с сушеными бобами, чечевица готовится гораздо быстрее.

Стоимость чечевицы не высока, а белка в ней содержится много. Поэтому ее относят к ценным продуктам питания и активно употребляют во всем мире.

Чечевица – это один из немногих продуктов, которые обладают способностью не накапливать в себе вредные вещества. Поэтому ее можно считать экологически чистой пищей, независимо от того, где она произрастала.

**Польза чечевицы**

В состав чечевицы входят витамины Е, В и РР, каротин, фосфор, магний, кальций, калий, фосфор, железо, медь, бор, никель, хром, йод, фтор, цинк, марганец, молибден, фолиевая кислота, а также жирные кислоты Омега-3, Омега-6, влияющие на здоровья кожи и волос, иммунитет.

По своей питательности чечевица не уступает хлебу, крупам и в какой – то степени мясу. Поэтому она является прекрасным питанием для спортсменов и вегетарианцев, а также во время поста.

 Чечевица полезна при диетическом питании. Она стимулирует обмен веществ, что позволяет быстрее снижать вес. Клетчатка в ее составе снижает чувство голода, и улучшает пищеварение. Она способствует снижению уровня сахара в крови, поэтому ее рекомендуют есть больным сахарным диабетом.

* Белок содержит все незаменимые аминокислоты и обеспечивает наращивание мышечной массы.
* Пищевые волокна замедляют скорость переваривания пищи и контролируют уровень сахара в крови.
* Клетчатка улучшает пищеварение и перистальтику кишечника, что приводит к мягкому и регулярному очищению, обеспечивает здоровье желудочно-кишечного тракта и кишечной микрофлоры.
* Магний, кальций и калий регулируют работу сердечно-сосудистой системы и снижают уровень артериального давления, препятствуют повреждению стенок артерий и улучшают кровоток в организме.
* Антиоксиданты снижают риск развития атеросклероза, нейтрализуют свободные радикалы, предотвращая повреждение клеток и их старение.
* Витамины группы B и фолиевая кислота при беременности помогают предотвратить появление врождённых дефектов плода.
* Витамины и минералы обеспечивают оптимальное функционирование мозга и нервной системы, повышают метаболизм, обеспечивают контроль холестерина и улучшение липидного профиля.
* Высокое содержание железа необходимо организму для производства гемоглобина, обеспечения организма энергией в борьбе с усталостью и железодефи-цитной анемией.
* Селен снижает скорость развития онкологических новообразований и стимулирует выработку разрушающих болезнь Т-клеток. А флавоноиды способствуют предотвращению рака, особенно рака молочной железы.

### Пророщенная чечевица

Прорастание меняет состав чечевицы. Молодые ростки содержат больше бета-каротина, витаминов группы В, что помогает расщеплять сахара.

В состав пророщенной чечевицы входят витамины А, В, РР и Е, а также йод, кальций, железо, магний, бор и жирные кислоты. За счет этого продукт улучшает состояние волос и кожи, положительно влияет на иммунитет, пищеварение, мочеполовую систему, обменные процессы.

Употребление проросшей чечевицы снижает аппетит, очищает организм, благотворно влияя на состояние кожи. Ростки богаты белками, витаминами и минералами, которые способствуют нормализации жизнедеятельности организма. В пророщенной чечевице намного больше витамина C, чем в сухих плодах, а это уже положительно скажется на укреплении иммунитета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

В ростках имеются такие важные элементы, как марганец, бета-каротин, медь, фосфор, калий, железо и кальций. Продукт богат витаминами B1, B4, B9, B6, также присутствует витамин E и более 20 разновидностей аминокислот. Каждый из микроэлементов в целом оказывает оздоровительное воздействие на человека.

**Красная чечевица**

Красная чечевица содержит витамины, углеводы, белки, изофлавоноиды, пектины, пурины, минеральные элементы, клетчатку. По концентрации железа и калия она занимает лидирующее положение среди бобовых.

Она быстро варится, а после термической обработки не слипается, оставаясь рассыпчатой. Ее используют для приготовления пюре и супов. Ее нужно включать в меню людям, страдающим анемией.

За счет богатого химического состава красная чечевица укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма инфекциям, нормализует пищеварительную деятельность, обладает  [антиоксидантной](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1750-3841.2006.00260.x" \t "_blank)  активностью и нейтрализует свободные радикалы, восстанавливает функционирование печени, снижает уровень сахара.

Бобы положительно влияют на здоровье глаз, очищают лицо от угревой сыпи, помогают против запора и диареи, укрепляют сосуды.

Отварной продукт обладает низкой калорийностью (100 килокалорий на 100 грамм), что позволяет использовать его в диетах для похудения. Он способствует быстрому насыщению организма, сох-раняющемуся на длительное время. Чечевица уменьшает тягу к сладостям, активирует обменные процессы и стимулирует сжигание жиров.

### Зеленая чечевица

Такая чечевица не успевает дозреть, так как собирать ее начинают раньше. Она не разваривается, сохраняя свою форму после термической обработки. Ее нужно употреблять в пищу людям с пиелонефритом, гепатитом, ревматизмом, холе-циститом и гипертонией. Допускается употреблять зеленую чечевицу пациентам с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

В ней много и витаминов группы В, которые  положительно влияют на иммунитет, принимают активное участие в работе мышц и клеточном метаболизме, нормализуют работу нервной системы.

Зелёная чечевица имеет плотную мясистую структуру, что делает её идеальной заменой мясных блюд.

### Желтая чечевица

Желтая чечевица отличается тем, что разваривается быстрее других сортов. Бобы полезны при анемии, слабом иммунитете, сердечно-сосудистых заболеваниях, укрепляют кости, ногти и волосы, за счет клетчатки улучшают пищеварение и насыщают организм белком и необходимыми аминокислотами. Продукт хорошо вписывается в рацион при диете и полезен беременным женщинам.

Получают жёлтую чечевицу способом шлифования зеленой чечевицы, запах у нее приятный, вкус – нежный, а со специями она только лучше; для полной готовности ей достаточно всего 10 минут. Благодаря этому этот вид чечевицы очень прекрасно подойдет для пюре, паштетов, рагу, начинок.

### Коричневая чечевица

Это самый распространенный вид чечевицы. Она имеет ореховый привкус и аромат, поэтому ее часто используют для приготовления выпечки и десертов. С ней варят супы, добавляют ее в салаты. Полезна коричневая чечевица людям с туберкулезом, с хрупкими костями, с болями в мышцах и болезнями органов дыхания.

Коричневую чечевицу следует добавить в питание, если есть депрессия, нерв-ные расстройства, сахарный диабет, камни в почках. Она насыщает организм белками, витаминами и минералами.

Коричневая чечевица относится к твёрдым сортам бобовых культур. Она содержит большое количество грубой клетчатки, которая не позволяет зёрнам потерять форму при длительной варке и превратиться в кашу. Чечевица содержит все незаменимые аминокислоты, широкий ряд витаминов и минеральных компонентов.

**Черная чечевица**

Внешним видом она напоминает рассыпчатую икру. Зерна не развариваются, хорошо сохраняют форму. Полезна такая чечевица людям с заболеваниями органов пищеварительной системы.

Благодаря высокому содержанию пищевой клетчатки черная чечевица обладает очищающими свойствами, удаляет скопившиеся шлаки и токсины, употребление является профилактикой против рака прямой кишки. Изофлавоны, сохраняющиеся и после термической обработки, купируют выработку атипичных клеток, препятствуют развитию рака груди и репродуктивной системы; а антоцианы обладают антиоксидантным действием, выводят радионуклиды. Рекомендуют блюда с этим ингредиентом давать пациентам во время курсов химиотерапии и радиолечения.

**Вред чечевицы**

Чечевицу нельзя употреблять в пищу в сыром виде, так как это может вызвать отравление. Не рекомендуют включать в рацион при болезнях ЖКТ, дисбактериозе, подагре. Продукт имеет побочные эффекты: газообра-зование, воспаление почек, расстройство желудка, если его потреблять в неразумных количествах. Переедание продукта нарушает сердечную деятельность из-за большого количества калия. При чрезмерном употреблении продукта есть вероятность нарушения функции почек, пищеварения, образования камней.

***Содержание:***

Стр.

Польза чечевицы…………...………..……..…………………...…....3-5

Пророщенная чечевица....…………………………………………...5-6

Красная чечевица…………...……..……………………………...........7

Зеленая чечевица………………….…………...…………………….....8

Желтая чечевица…..............................................................................8-9

Коричневая чечевица………………………...………………………...9

Черная чечевица……………………………………………………....10

Вред чечевицы………………………………………………………...10

***Ссылки на использованные источники:***

1. Польза и вред чечевицы, рецепты [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_chechevica.php>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 13.04.2022).
2. Зеленая чечевица. Польза и вред, рецепты, как правильно готовить [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://quickdiets.ru/chechevitsa-zelenaya-retsepty.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 13.04.2022).
3. Все о коричневой чечевице[Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://eda-land.ru/chechevica/vse-o-korichnevoj/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 13.04.2022).
4. Чем полезна красная чечевица для организма [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://elementaree.ru/blog/science/chem-polezna-krasnaya-chechevica/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 13.04.2022).
5. Пророщенная чечевица: польза и вред[Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://polzavred-edi.ru/proroshhennaja-chechevica-polza-i-vred/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 13.04.2022).
6. Чечевица: польза и вред для организма [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.kp.ru/putevoditel/eda/bobovye-kultury/chechevitsa/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 13.04.2022).

****

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)