

Grašak - za energiju i brz metabolizam

Njegova je sezona u punom jeku - uživajte u mladom grašku jer će vas opskrbiti vitaminima neophodnima za proizvodnju energije tijela, dobar rad živčanog sustava i brz metabolizam... I ne samo to

Grašak je iznimno vrijedna namirnica zahvaljujući raznolikosti svojih sastojaka. Ima samo sebi svojstvenu strukturu (građu); sasvim je drugačiji od drugog zelenog povrća, nije ni kao suho povrće, a ni kao krumpir. Sadrži puno više kalorija, ugljikohidrata, proteina i vlakana od bilo kojeg drugog svježeg povrća. Dakle, ima manje vode: 80% umjesto 90 %.

Što se tiče energije koju daje, to je 60 kcal u kuhanom obliku ili 80 kcal u sirovom obliku na 100 g. Mladi grašak ima vrlo slatke ugljikohidrate (saharozu, fruktozu i glukozu), koji se, kada grašak kompletno dozrije, pretvore skoro 80% u škrob. Grašak ima 3 do 5 puta više proteina od ostalog svježeg povrća: 5% u kuhanom obliku, 6,5% u sirovom obliku i vrlo je bogat vlaknima (6%).

Obiluje proteinima i ugljikohidratima, ali je siromašan mastima. Grašak je dobar izvor vitamina A, C i B9. Svjež ili zaleđen, sadrži tijamin (vitamin B1) i željezo. Također, bogat je vlaknima topljivima u vodi, koji su važni za zdravlje crijeva, a vežući se sa kolesterolom olakšavaju njegovo lučenje.

Vlakna u grašku osiguravaju stalni priljev energije usporavajući porast glukoze u krvi. Grašak je i povrće najbogatije tijaminom (vitaminom B1). Taj vitamin je važan za proizvodnju naše energije, za dobar rad živaca i za metabolizam (izmjena tvari u tijelu) ugljikohidrata.

Navodno se sok od graška smatra blagotvornim sredstvom za ljude koji boluju od celijakije (nepodnošljivost organizma na gluten - bjelančevinu koje ima u žitaricama: pšenici, ražu, ječmu). Te osobe teško apsorbiraju masnoće. Pa sok od graška, popravljajući tanku crijevnu opnu oštećenu glutenom, pomaže crijevima da ponovno dobro apsorbiraju hranu.