

Пользу бобовых растений для будущих мам сложно переоценить. Это прекрасный источник белка, аминокислот и витаминов, которые так важны в этот непростой период. Высокое содержание клетчатки эффективно устранит запоры, которые совсем не редки в этот непростой период. Пищевые волокна разбухают в желудке, а значит, есть вам не захочется еще долго. Поэтому если вы постоянно ощущаете чувство голода, то эти блюда - специально для вас. Причем фасоль, тушеная с овощами, намного полезней, чем картофель со свининой. А витамины группы В и железо – еще одна причина употреблять в пищу бобовые.

А какая фасоль полезнее (белая или красная) беременным? Если у вас избыточная масса тела - выбирайте белую. А при нормальном весе лучше всего подойдет красная или черная, которая является рекордсменом по содержанию белка. Самое главное – замочить бобы перед приготовлением на ночь в холодной воде. Тогда фасоль не вызовет мучительного метеоризма. Очень важно и полностью сварить бобы, потому как сырые или недоваренные, они являются источником ядовитых веществ.