



## Strączki a problemy trawienne

2022-05-23

**Strączki często kojarzone są z dolegliwościami trawiennymi, takimi jak: wzdęcia, przelewanie w żołądku, uczucie ciężkości czy gazy. Przyczyną pojawiających się wzdęć i gazów po spożyciu strączków w głównej mierze są zawarte w nich oligosacharydy, których trawienie w organizmie człowieka jest utrudnione poprzez brak odpowiednich enzymów.**

Na dolegliwości trawienne z pomocą przychodzi metoda moczenia suchych nasion strączków przez około 8-12h (w zależności od wielkości nasion) przed obróbką termiczną. Można również dodać sodę oczyszczoną do wody podczas moczenia strączków, co wspomogłoby obniżenie wyżej wspomnianych oligosacharydów. Dobrym sposobem będzie także wymoczenie nasion we wrzątku.

Suszone i świeże zioła, czosnek, papryka sodka, wędzona, sos sojowy, curry czy papryka – to wszystko sprawi, że dania będą aromatyczne, pyszne, a dodatkowo wiele ziół i przypraw ma działanie prozdrowotne oraz korzystnie wpływające na trawienie.

Na początku diety roślinnej warto dać sobie czas na stopniowe przyswajanie strączków, (i błonnika) zaczynając od  $\frac{1}{4}$  czy  $\frac{1}{2}$  szklanki strączków na porcję. Z czasem nasza tolerancja na ilość strączków może wzrosnąć i nie będziemy odczuwać żadnego dyskomfortu po ich zjedzeniu.

Ważna jest także forma podania i stopień rozdrobnienia strączków. Zjedzenie połowy szklanki czerwonej fasoli może wydawać się wyzwaniem i łączyć się z ryzykiem nieprzyjemnych dolegliwości, ale zrobiona z niej pasta z przyprawami, może smacznie uzupełnić kanapkę czy posiłek obiadowy. Podobnie zupy krem ze zmiksowanymi strączkami będą gęste i kremowe, ale nieinwazyjne dla naszego układu trawiennego.