



למה כולם מתלהבים משעועית
מתוך נפלאות הבריאה
עורך ומלקט ש. אייזיקוביץ
eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשי הקשר שלכם או כתובות של מעוניינים בעלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אך הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

קייל. שעועית היא האובססיה התזונתית החדשה. למה כולם מתלהבים משעועית.

אנדריאה פטרסן

פחית השעועית בחלק האחורי של המזווה הופכת לגיבורה החדשה של הדיאטה האמריקאית.

השעועית הצנועה, שחקנית קולינרית ארוכה, הפכה ליקיר התזונאים. שעועית עשירה בחלבון וסיבים, ודלה בשומן, ועוזרת להוריד את לחץ הדם והכולסטרול. מחקרים אחרונים מצביעים על כך שאכילת שעועית לעתים קרובות יכולה לשפר את בריאות המעיים, ועשויה להפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם, השמנת יתר וסרטן המעי הגס.

שעועית עשירה בברזל, אשלגן וחומצה פולית, והיא "תחנת כוח תזונתית", אומרת איימי בראגאניני, דיאטנית רשומה בגרנד רפידס, מיץ', ודוברת האקדמיה לתזונה ודיאטה. הם זולים ונשמרים למשך זמן רב. (כן, הם גם מגיעים עם כמה תופעות לוואי פחות נעימות – עוד על כך בהמשך.)

לשעועית יש, באופן בלתי סביר משהו, גם מטמון תרבותי. בטיקטוק, לחשבון המוקדש ל"סלטי שעועית צפופים" יש יותר מ-2.7 מיליון עוקבים, עם מתכונים שמערבבים שעועית, גמבה, עגבניות ועוף פרוס, למשל. Beanlandia, מוזיאון ומרכז קהילתי חדש בניו אורלינס, המתמקד בקטניות, משמש כמטה למצעד שנתי בנושא שעועית, גדוש צועדים בחליפות עם שעועית יבשה.

לרנצ'ו גורדו, שמוכרת זני שעועית ירושה כמו כריסמס לימה וקינג סיטי פינק, יש מועדון שעועית מנוי של כ-200 דולר לשנה עם 26 אלף חברים ורשימת המתנה של כ-20 אלף. המייסד והמנכ"ל, סטיב סנדו, שספר הבישול שלו "ספר השעועית" הגיע השנה לרשימות רבי המכר, נותן תיאורים דמויי סומלייה של שעועית כמו Eye of the Goat, שהוא מגדיר כ"סוג של בשרני וקטיפתי", ומוסיף שהוא "משחרר את מרק השעועית האלוהי ביותר".

יתרונות שעועית

חלק גדול מההתלהבות החדשה משעועית מגיע ממחקרים שמראים כיצד הם עוזרים לאזן את מיקרוביום המעי, מה שמפחית דלקת בגוף וסיכון פוטנציאלי לסרטן. שעועית מכילה עמילנים ורכיבים אחרים שחידקי מעיים מועילים אוהבים לאכול, אומרת קארי דניאל, פרופסור לאפידמיולוגיה במרכז הסרטן ע"ש מ.ד. אנדרסון באוניברסיטת טקסס.

אכילת שעועית "שומרת על השחקנים המועילים מאושרים ומתפקדת במיקרוביום המעי", היא אומרת.

במחקר שנערך לאחרונה, דניאל ועמיתיו ביקשו מהמשתתפים – אנשים עם השמנת יתר והיסטוריה של סרטן המעי הגס או פוליפים טרום סרטניים – לאכול את התזונה הרגילה שלהם או להוסיף שעועית כל יום במשך שמונה שבועות. הנבדקים שאכלו שעועית מדי יום היו מגוונים יותר במיקרוביום המעי שלהם, יחד עם עלייה בחיידקים הטובים וירידה בחיידקים הרעים לאחר חודשיים. דגימות צואה ודם הראו שהשינויים היו תוצאה של הפולים.

המחקר, שכלל 48 משתתפים, פורסם בשנת 2023 בכתב העת eBioMedicine. החוקרים קנו את הפולים ששימשו במחקר במימון תוכנית שנוצרה על ידי קבוצת מגדלי שעועית. תעשיית השעועית ויוזמת USDA Pulse Crop Health Initiative, תוכנית ממשלתית שהושקה בשנת 2018 לקידום צריכת שעועית, אפונה ועדשים, מימנו מחקרים אחרים על היתרונות של שעועית.

שעועית מככבת בסבב האחרון של דיוני הייעוץ התזונתי של הממשלה. מדענים המייעצים לממשלה בנוגע להנחיות תזונתיות ניסחו הצעה להגדיל את הכמות המומלצת של שעועית, אפונה ועדשים שאמריקאים צריכים לאכול מדי שבוע, לעומת התחזית הנוכחית של 1.5 כוסות, או בערך קופסה אחת, למבוגרים בגילאי 19 עד 59 הצורכים דיאטה של 2,000 קלוריות ליום. רוב האנשים אוכלים בערך חצי מזה עכשיו.

שעועית עשירה בסיבים, שרוב האמריקאים לא אוכלים מהם מספיק. מזונות עשירים בסיבים שומרים על שובע לאורך זמן ועוזרים בניהול משקל, אומר ג'יימי מוק, דיאטנית רשומה בלוס אנג'לס ודוברת האקדמיה לתזונה ודיאטה.

ערכים תזונתיים לשעועית נבחרת

שעועית כליות
 חמוס
 שעועית קנליני
 127 קק"ל
 137 קק"ל

115 קק"ל
7.8 גרם
7.41
7.01
7.02
6.76
5.92
חלבון
סיבים
שעועית שחורה
שעועית פינטו
שעועית חיל הים
119 קק"ל
118 קק"ל
117 קק"ל
7.09
6.91
6.69
6.85
6.69
6.57

הערה: הנתונים הם לכל 100 גרם שעועית. שעועית שחורה, חומס, שעועית פינטו, שעועית צי ושעועית קנליני משומרים, מוספים נתרן, מסוננים ושטופים. שעועית הכליה משומרת, אדומה כהה, מוסיפה נתרן, מוסיפה סוכר, מסוננת ונשטפת. מקור: USDA

החלבון והסיבים בשעועית גם עוזרים להפחית קוצים - והתרסקויות לאחר מכן - ברמת הסוכר בדם, אומר Bragagnini. זה יכול לעזור לגוף שלנו להשתמש באינסולין בצורה יעילה יותר ולרסן את התשוקה לסוכר, היא אומרת.

לא כולם מסכימים. המדענים המייעצים לממשלה בנוגע להנחיות התזונתיות ניסחו גם המלצה לאמריקאים להגביל בשר אדום, ובמקום זאת לאכול יותר מזונות צמחיים כמו שעועית, אפונה ועדשים.

הרעיון נתקל בלעג כמעט מידי מצד תעשיית הבשר.

"היינו צוחקים על ההצעה ששעועית, אפונה ועדשים יחליפו בשר אדום רזה וימלאו את כל הפערים התזונתיים שהאמריקאים מתמודדים איתם אם זה לא היה רעיון כל כך מסוכן ומטעה", אומר איתן ליינ, סגן נשיא לענייני ממשל בהתאחדות הבקר הלאומית, קבוצת סחר של מגדלי בקר וחואים.

איך לאכול יותר שעועית

הוסיפו שעועית לדבריהם שאתם כבר אוכלים, כמו סלטים, מרקים, ביצים ואת רוטב הבשר שאתם שמים על פסטה, מציע מוק. ברגיני ממליץ על חטיפים, כולל גרגרי חומוס קלויים ואדממה מאודה. וכשאתם מכינים צ'ילי או המבורגרים, החליפו חלק מהבשר בשעועית, היא אומרת.

יש, כמובן, סיבה לכך שהשעועית מכונה "הפרי המוזיקלי" כמאמר השיר. הם יכולים לגרום לגזים ולנפיחות, במיוחד אם אתם לא רגילים לאכול אותם. דיאטנים ממליצים לאנשים שרוצים להוסיף שעועית לתזונה שלהם להתחיל לאט. התחילו עם רבע, מציע מוק. שתו הרבה מים, שיכולים למנוע עצירות הקשורה לסיבים, והסתובבו אם אתם מרגישים נפוחים או גזים, אומר דניאל.

"הבעיה עם שעועית היא שאתה פשוט צריך לעבוד בדרך למעלה, ואתה צריך להמשיך לאכול אותם", אומר דניאל. "הגוף שלך יתאקלם".