



שנת הקטניות של האו"ם

למה קטניות? - אתר הקטניות של ישראל

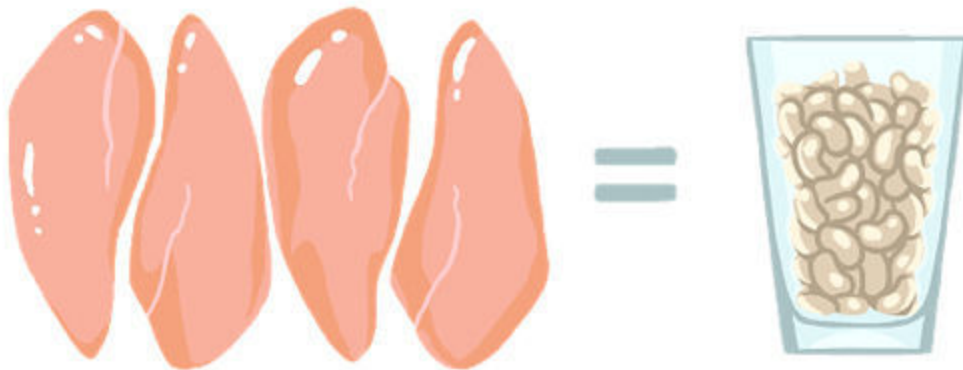
[/beans.co.il/why-beans](http://beans.co.il/why-beans)

קטניות הן חלק מרכזי בתזונה המסורתית של תרבויות שונות ברחבי העולם: מהחמוס, הפלאפל והמג'דרה, דרך השעועית ברוטב עגבניות שמוגשת לארוחת בוקר בריטית, מנות העדשים האיטלקיות, הבוריטו הדרום-אמריקאי, הפאקורה והתבשילים ההודים, ועד הטופו במזרח הרחוק. הקטניות הן כל כך חשובות שהאו"ם אפילו הכריז על שנת 2016 בתור "שנת הקטניות".

מזכ"ל האו"ם באן-קימון אמר לקראת השקת אירועי שנת הקטניות כי "קטניות עשויות לתרום משמעותית בהתמודדות עם רעב, ביטחון תזונתי, תזונה לקויה, אתגרים סביבתיים ובריאות הציבור".

5 סיבות לחגוג את הארוחה שלכם עם קטניות:

- **כי הן טעימות ומשביעות.** צריך עוד סיבות?
- **כי הן מזינות ובריאות.** הקטניות עשירות בחלבון, ברזל, ויטמינים מקבוצת B, שפע של סיבים תזונתיים, וחלקן גם מלאות סידן (שעועית לבנה). לעומת זאת, הן דלות שומן ואינן מכילות כולסטרול. קטניות אף יכולות לסייע בהורדת רמות הכולסטרול בגוף ובאיזון הסוכר בדם ואף יכולות לסייע במניעת סרטן המעי הגס. בלינק הבא תמצאו גם מחקרים בנושא קטניות ובריאות.



כוס אחת של קטניות מבושלות מכילה אותה כמות ברזל כמו קרוב לחצי ק"ג חזה עוף!

- **כי הן זולות.** הקטניות מספקות חלבון איכותי במחיר נגיש לכל כיס. הן הסופר-פודס של השוק!
- **למען הסביבה.** קטניות לא רק זולות יותר מאשר חלבון מהחי, הן גם גוזלות פחות משאבים סביבתיים בגידולן, ותורמות לאיכות הקרקע.



השוואה בין צריכת המים של קטניות וסוגי בשר שונים. מקור: FAO

למען החקלאים. ארגון המזון והחקלאות של האו"ם כותב כי לקטניות פוטנציאל גבוה לסייע לחקלאים באזורים מוכי עוני, שכן גידולן רוחי יותר מגידולים אחרים ועיבודן מספק הזדמנויות תעסוקה נוספות, במיוחד לנשים.

מוזמנים לבקר גם באתר הבינלאומי של שנת הקטניות: iyp2016.org