



A néphagyomány úgy érvel a szilveszteri lencsefogyasztás mellett, hogy az szerencsét, gazdagságot, bőséget hoz az új esztendőben. A táplálkozás szakemberei pedig azt mondják, egészségünk védelmében nemcsak ilyenkor kellene lencsét ennünk, hanem sokkal gyakrabban!

Eredete, hagyományai

A szegények kaviárjának is becézett lencse ősrégi táplálékunk. Erre utal, hogy sok bronz- és vaskori lelete került napvilágra. Így megtalálták már az első „lakótelepen” is, a neolitikori svájci cölöpépítményekben; de van számos, ebből a korból származó hazai lelet is. Őshazája Afganisztán vidéke. Termesztését Mezopotámiában és Egyiptomban kezdték. Ezt bizonyítja, hogy III. Ramszesz egyiptomi fáraó sírjában, Thébában a falképeken lencsetermesztési és -főzési jelenetek láthatók. Innen, a Nílus vidékéről jutott el Görögországba, majd a Földközi-tenger egész vidékére. Nagy becsben tartották a rómaiak is: sóval és lencsével küldték utolsó útjukra halottaikat. A lencse népszerűsége a XVII-XVIII. századtól a sokféle borsó és a bab elterjedésével jelentősen csökkent, termesztése visszaesett. A népi gyógyászat vércukorszint és koleszterincsökkentőnek tartja. Egy időben elterjedt volt mint afrodisziákum is.

Mit mond az orvos?

A hüvelyesek, így a lencse is, úgynevezett proteázinhibitorokban gazdagok. Ezek bizonyos vírusok és kémiai anyagok rákkeltő hatását az emésztőrendszerben megakadályozhatják. Így a lencse a rák kialakulásának esélyét csökkentő táplálkozás elengedhetetlen része. A lencse jelentős rosttartalmának köszönhetően csökkenti a teljes és az LDL- (rossz típusú) koleszterinszintet is, míg a jó típusú HDL-szintet alig változtatja. A magyarázat: ezek a rostok más anyagokkal együtt nagyrészt emésztetlenül kerülnek a vastagbélbe, amit az itt élő baktériumok részben lebontanak. Így keletkezik többek között egy fontos rövid

szénláncú zsírsav is — a propionát —, ami a májban létrejövő koleszterinszintézist képes csökkenteni. A lencse rendszeres fogyasztása tehát csökkentheti a vérkoleszterinszintet. A lencsében lévő rostoknak más jótékony hatása is van: a gyomron áthaladva vizet kötnek meg, így puhábbá teszik és megnövelik a székletet, csökkentve annak áthaladási idejét is. A lencse rendszeres fogyasztása tehát szabályozza a bélműködést, gyógyítja a székrekedést, ezért aranyérben és bélrenyheségben szenvedőknek is kifejezetten ajánlott. Ugyancsak a rostoknak, egészen pontosan a mézgának és a pektinnek köszönhető a lencse azon tulajdonsága, hogy az étkezés után hirtelen fellépő vércukorszint-emelkedést, így az azonnali inzulinszükségletet is jelentősen csökkenti. Ezért viszonylag magas szénhidrátartalma ellenére is alkalmas a cukorbetegek diétájának kiegészítésére, mert kedvezően befolyásolja a vércukorszintet.

100 gramm lencsében átlag

energia: 1309 kJ/313 kcal

fehérje: 21,9 gramm

zsír: 1,0 gramm

szénhidrát: 54,1 gramm

élelmi rost: 9,0 gramm

koleszterin: 0,00 milligramm

biotin (H-vitamin): 0,055 milligramm

pantoténsav: 1,36 milligramm

cink: 2,55 milligramm

kálium: 1155 milligramm

króm: 0,037 milligramm

magnézium: 134 milligramm

mangán: 1,00 milligramm

réz: 0,77 milligramm

vas: 5,00 milligramm