

Бобовые - особый тип растительных культур, который отличается от других зерновых повышенным содержанием белка. Одним из самых известных представителей бобовых является горох, однако эта культура характеризуется гораздо большим разнообразием.

Бобовые культуры - ценный источник растительного белка, который широко используется в пищу как людьми, так и животными. Они относятся к семейству двудольных и распространены в самых различных уголках мира, поскольку способны произрастать в разнообразных климатических условиях, начиная от засушливых регионов заканчивая гористой местностью.

Бобовые также называют зернобобовыми благодаря особой форме их плодов, которые обыкновенно имеют округлую или овальную форму, напоминающую зерно. При этом, однако, плоды бобовых обыкновенно крупнее, чем у зерновых культур: как правило, они составляют не менее 3 сантиметров и могут достигать 1,5 метров. У большинства бобовых семена заключены в специальную оболочку, именуемую стручком.

Пищевая ценность бобовых заключается в том, что при достаточно низкой стоимости они содержат значительное количество белка: в среднем на 100 граммов бобовых культур приходится от 22 до 25 граммов белка. Этот показатель существенно выше, чем, например, у зерновых, 100 граммов которых содержат 8-13 граммов белка. Кроме того, 60-70% веса бобовой культуры приходится на содержащийся в ней крахмал, а еще 1-3% - на жир.

Виды бобовых культур

Бобовые представляют собой один из самых разнообразных видов растений: их численность составляет порядка 18 тысяч видов, причем значительная часть из них съедобны.