

BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS PARA A SAÚDE



A importância de uma dieta equilibrada

A maioria dos países enfrentam problemas nutricionais, desde a **desnutrição** e as **deficiências de micronutrientes** à **obesidade**, levando a **doenças relacionadas com a alimentação**.



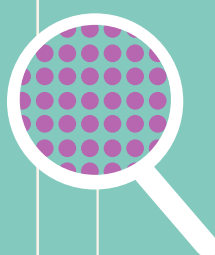
Leguminosas para uma dieta saudável

As leguminosas são ricas em **carboidratos complexos**, **micronutrientes**, **proteínas** e **vitaminas do complexo B**. Por isso, as leguminosas são **parte essencial de uma dieta saudável**.

REPLETAS DE NUTRIENTES SAUDÁVEIS

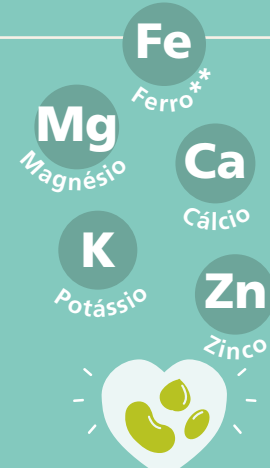


As leguminosas são fáceis de preparar, e podem ainda servir de alternativa à carne.



Elevado teor de proteínas*
Incrivelmente ricas em valor nutricional, as leguminosas são **pequenas, mas carregadas de proteínas**.

*Combinando as leguminosas com alimentos de origem animal, cereais, ou nozes obtemos proteínas de melhor qualidade que contém todos os aminoácidos essenciais em quantidades apropriadas.



BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS PARA A SAÚDE

Leguminosas asseguram o fornecimento contínuo de energia.

Baixa quantidade de calorias
(260-360 Kcal/100g de leguminosas secas)

Ricas em carboidratos complexos

Ricas em fibras
(reduzem a velocidade da digestão e causam uma sensação de saciedade)

Ferro*
Ajudam a transportar o oxigênio para todo o corpo. A deficiência em ferro pode causar fadiga, falta de ar e tonturas.

Fibra
Ligam as toxinas e o colesterol no intestino, removendo-os do corpo.

Facilitam o trânsito intestinal e o volume fecal.

Melhoram a saúde cardíaca e diminuem o colesterol sanguíneo.

Melhoram a saúde em geral e o controle do peso.

PORQUE AS LEGUMINOSAS SÃO SUBESTIMADAS?

Algumas razões comuns

Tempo de cozimento

O tempo de cozimento das leguminosas é **maior do que o dos vegetais**.

Consideradas "O alimento dos pobres"

Têm a reputação de ser "o alimento dos pobres" – sendo substituídas pela carne logo que a situação permitir.

Flatulência

Alguns carboidratos que se encontram nas leguminosas produzem **gases e distensão abdominal** em algumas pessoas.

Presença de antinutrientes

Leguminosas cruas contêm antinutrientes (como **fitatos, taninos e fenol**), que podem limitar a absorção de minerais.

IMERSÃO DAS LEGUMINOSAS PARA UMA MELHOR NUTRIÇÃO

A **imersão** das leguminosas secas durante algumas horas as traz de volta à vida e **ativa as suas enzimas**.

4-8h de imersão para a maioria das leguminosas

Reduz o tempo de cozimento, garante uma **digestão mais fácil** e uma melhor **absorção dos nutrientes** pelo corpo.

A imersão de leguminosas em uma **solução alcalina de cinzas** reduz eficazmente a presença de compostos antinutricionais.

**O ferro dos alimentos de origem animal é melhor utilizado pelo organismo do que o ferro obtido a partir de leguminosas. Para melhorar o ferro disponível a partir de leguminosas, é aconselhável combiná-las com fontes de vitamina C, como frutas cítricas.



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura



2016 ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



C03360/1/07.16