

FEIJÕES SAUDÁVEIS

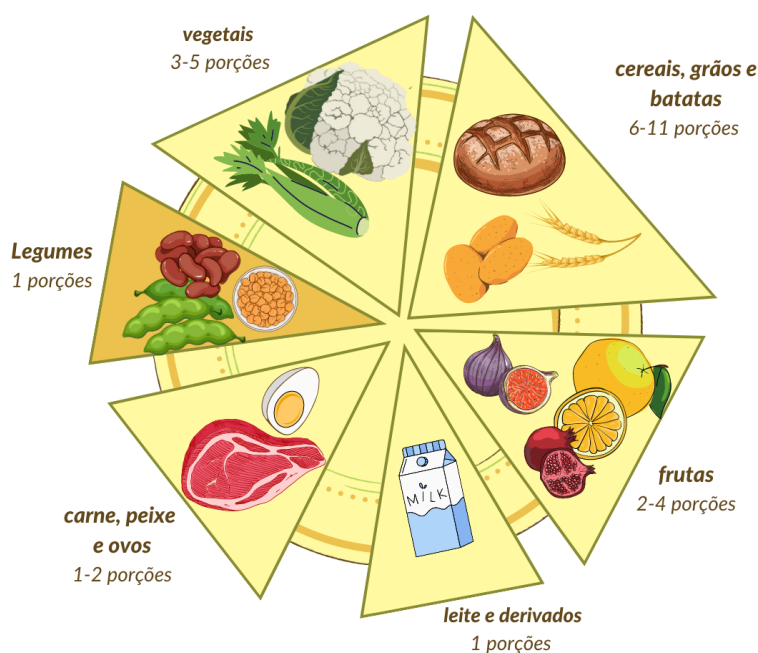
Valores Nutricionais e Benefícios



Leguminosas como feijões, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico são alimentos simplesmente deliciosos e naturalmente nutritivos. Por causa disso, a maioria das diretrizes de dieta alimentar nacionais e internacionais recomendam comer mais leguminosas no seu dia a dia. A quantidade sugerida varia entre pelo menos uma porção de 25 g de leguminosas secas/80 g cozidas por dia - como em Portugal - ou até 3 xícaras (720 mL) nos EUA por semana.

A Dieta da Saúde Planetária elaborada pela Comissão EAT-Lancet, que constitui uma dieta ideal para a saúde dos seres humanos, bem como a saúde do nosso planeta em termos de sustentabilidade ambiental, recomenda 75 g (em peso seco) de leguminosas todos os dias.

Isso realmente se encaixa na quantidade de leguminosas consumidas diariamente pelas pessoas nas Zonas Azuis. As Zonas Azuis são cinco regiões do mundo, que foram identificadas por cientistas pela extraordinária longevidade e saúde de seus moradores.

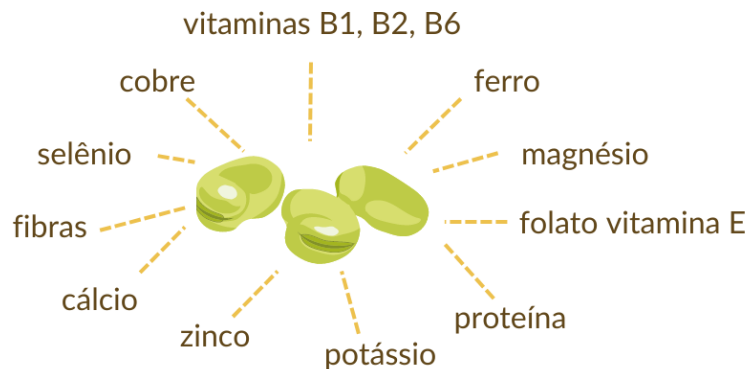


As leguminosas são parte importante nas diretrizes de dietas alimentares saudáveis

O que torna as leguminosas tão saudáveis?

As leguminosas são conhecidas principalmente por suas valiosas proteínas, mas também são ricas em fibras, carboidratos complexos de vitaminas e minerais. Cada vez mais, as pesquisas revelam os amplos efeitos do valor nutricional das leguminosas em nossa saúde e até mesmo na prevenção de doenças. Leguminosas como feijões, ervilhas e lentilhas também são pobres em gordura.

VISÃO GERAL DOS FATOS NUTRICIONAIS



Valores nutricionais e benefícios das leguminosas

Proteína vegetal

- As leguminosas contêm entre 21 a 25%; tremço e soja até 40% de proteína por peso seco, o que é muito maior do que outras fontes de proteína vegetal.
- A ingestão regular de leguminosas fornece uma boa fonte de proteína a um custo baixo em comparação com as fontes de proteína animal e pode ser usada como uma alternativa à carne compatível com o combate às mudanças climática
- Ao comer leguminosas junto com grãos (como em muitos pratos tradicionais, por exemplo, lentilhas com arroz, feijão com milho, etc.), o conteúdo de aminoácidos das proteínas se complementa muito bem.

Carboidratos Complexos

- A maioria das calorias das leguminosas vem de carboidratos na forma de amido, amido resistente (digerido pelas bactérias benéficas do intestino) e pequenas quantidades de polissacarídeos não amiláceos (também digeridos por bactérias intestinais benéficas).
- Por serem ricas em carboidratos complexos e ricas em fibras, as leguminosas têm baixo índice glicêmico. Isso as torna alimento ideal para o controle da resistência à insulina, diabetes e hiperlipidemia.
- As leguminosas contêm açúcares complexos chamados oligossacarídeos, que são fibras não digeríveis e fermentáveis. Eles são decompostos por bactérias benéficas no cólon, o que pode resultar em produção de gás e flatulência. Com o consumo regular de leguminosas, o intestino se beneficiará e os problemas digestivos desaparecerão.

Fibras

- As leguminosas são ricas em fibras solúveis e insolúveis.
- A fibra solúvel retém o colesterol da dieta dentro do trato digestivo. O colesterol é então excretado em vez de ser absorvido, o que ajuda a diminuir os níveis sanguíneos de colesterol LDL, especialmente se os níveis de colesterol LDL forem altos para começar. LDL é o colesterol de lipoproteína de baixa densidade, também chamado de colesterol "ruim".
- As leguminosas também fornecem quantidades substanciais de fibras insolúveis, que ajudam a atrair água para as fezes. Isso pode ajudar a combater a constipação, câncer de cólon e outros problemas digestivos.
- Efeito da segunda refeição: O efeito da segunda refeição é um conceito anunciado pela primeira vez em 1982 pelo criador da dieta de baixo índice glicêmico, Dr. David J. Jenkins, da Universidade de Toronto. O Dr. Jenkins definiu o efeito da segunda refeição como o efeito que a primeira refeição tem sobre o nível de açúcar no sangue após a ingestão da segunda refeição. Os alimentos que contêm leguminosas ricas em fibras mantêm os níveis de açúcar no sangue relativamente constantes e, portanto, evita-se o pico de açúcar no sangue que pode ocorrer após a segunda refeição. Esse efeito é resultado de substâncias viscosas na fibra que retardam a digestão e a absorção dos açúcares. Portanto, as dietas que contêm leguminosas ricas em fibras melhoram o controle do açúcar no sangue na próxima refeição e regulam a liberação de insulina melhor do que as dietas com baixo teor de fibras.

Vitaminas e Minerais Essenciais

- Potássio: A maioria das leguminosas são boas fontes de potássio, um mineral que promove níveis saudáveis de pressão arterial.

- As leguminosas contêm cobre (importante para o sangue e as células nervosas), fósforo (processo de crescimento, bem como para a manutenção dos ossos e dentes), manganês (produção de várias enzimas e antioxidantes) e magnésio (necessário para o bom funcionamento dos músculos e nervos). –nutrientes que muitas pessoas não têm em quantidade suficiente na sua dieta regular.
- Ferro: A maioria das leguminosas são ricas fontes de ferro, o que as torna importantes para os vegetarianos e veganos, que não obtêm ferro de fontes animais. Sem ferro suficiente, não há glóbulos vermelhos suficientes para transportar oxigênio, o que leva à fadiga. O ferro também faz parte da mioglobina, uma proteína que transporta e armazena oxigênio especificamente nos tecidos musculares. O ferro é importante para o desenvolvimento e crescimento saudável do cérebro em crianças e para a produção e função normais de várias células e hormônios.
- As leguminosas secas são uma excelente fonte das vitaminas hidrossolúveis tiamina e ácido fólico (cruciais durante a gravidez para a formação do sistema nervoso do feto) e uma boa fonte de riboflavina e vitaminas B1-6 (estrutura e manutenção das células e processos metabólicos).

Anti-Nutrientes

Antigamente alimentos ricos em fitatos - como as leguminosas - eram frequentemente considerados como redutores da biodisponibilidade de minerais e vitaminas dietéticos. Estudos mais recentes demonstram que esse chamado efeito “anti-nutriente” pode se manifestar apenas quando grandes quantidades de fitatos são consumidas em combinação com uma dieta pobre em nutrientes. Além disso, os pesquisadores descobriram que os fitatos podem realmente proteger contra o risco de osteoporose e câncer. No entanto, é importante demolhar e cozinhar bem as leguminosas para reduzir a quantidade de fitatos. (Ver a publicação [“Cozinhar leguminosas a partir de sementes secas”](#))

VISÃO GERAL DOS BENEFÍCIOS À SAÚDE



O consumo de leguminosas fornece uma grande variedade de benefícios à saúde

Mas atenção: se você sofre de alguma doença grave, entre em contato com seu médico para o melhor conselho. Observe também: evite comer leguminosas se tiver gota, problemas renais, artrose, intolerância à histamina - porque as leguminosas são chamadas de liberadores de histamina e promovem a liberação da própria histamina do corpo.

Diabetes

O diabetes está se tornando cada vez mais comum no mundo, crescendo junto da epidemia de sobrepeso e obesidade nos países. Comer uma variedade de leguminosas diferentes pode ser valioso não apenas na prevenção, mas também no controle do diabetes. As leguminosas têm um baixo índice glicêmico, o que significa que o aumento do nível de açúcar no sangue é reduzido. Isso torna as leguminosas um alimento ideal para o controle da resistência à insulina e do diabetes.

Saúde do Coração

As leguminosas promovem a saúde do coração devido ao que contêm (fibra e potássio), bem como ao que não contêm (sem gordura saturada, gordura trans, colesterol ou sódio).

Níveis sanguíneos elevados de triglicerídeos e colesterol, especialmente colesterol LDL, são fatores que contribuem significativamente para o risco de doença cardíaca. Foi demonstrado que o consumo de leguminosas melhora os perfis lipídicos séricos em pacientes com doença cardíaca coronária, e pesquisas mostram que uma dieta saudável, que inclui leguminosas, pode reduzir o risco de doença cardíaca.

Câncer

A pesquisa revelou que uma dieta saudável, que inclui leguminosas, pode reduzir o risco de certos tipos de câncer. As leguminosas são fontes naturais de antioxidantes e fitoquímicos; esses compostos funcionam no corpo para diminuir o risco de câncer, bem como outras doenças crônicas.

Como as leguminosas são ricas em fibras, se pode concluir que comer feijão provavelmente reduz o risco de desenvolver câncer de cólon e reto. Dados de pesquisas que indicam que o consumo de leguminosas pode levar à redução do câncer de estômago e próstata foram considerados "limitados, mas sugestivos". O painel de pesquisa também considerou que os dados sugerindo que alimentos ricos em folato (de ocorrência natural ou fortificados) poderiam levar a uma redução no câncer de cólon e reto eram sugestivos, mas limitados.

Perda de Peso

Um meta-estudo mostrou que comer três quartos de xícara de leguminosas por dia pode resultar em perda de peso. Comer leguminosas também ajuda a prevenir o ganho de peso que geralmente ocorre com a idade. Outros dados de observação descobriram que as pessoas que relataram comer leguminosas tinham 22% menos probabilidade de serem obesas do que aquelas que não as consumiam. As razões são: 1. As leguminosas têm um baixo valor de índice glicêmico, fazendo com que as pessoas se sintam satisfeitas e menos propensas a comer demais. 2. A proteína nas leguminosas estimula os hormônios gástricos que causam a sensação de saciedade. 3. A fibra nas leguminosas aumenta o tempo de mastigação e retarda o esvaziamento gástrico, reduzindo a ingestão de alimentos.

Nos seguintes tópicos de pesquisa, estudos iniciais mostram evidências, mas são necessários mais estudos para validação.

Longevidade

Foi demonstrado que a dieta de um indivíduo afeta sua suscetibilidade e sobrevivência a doenças. Comparar os padrões alimentares de adultos mais velhos é uma abordagem interessante para descobrir se existe um denominador comum que promove a longevidade. Em um estudo transcultural que analisou os padrões de ingestão de alimentos de adultos com 70 anos ou mais, o único indicador consistente estatisticamente significativo de longevidade foi a ingestão de leguminosas. Para cada 20 gramas de leguminosas consumidas diariamente, houve uma redução de 7 a 8% na mortalidade (com base nas taxas de risco). O maior efeito foi encontrado no feijão preto. Quanto mais escura e intensa a cor da leguminosa, maior o teor de compostos vegetais secundários.

Depressão

Embora a depressão e outros transtornos de humor sejam condições complexas que geralmente requerem tratamento abrangente, as evidências sugerem que as escolhas alimentares podem ajudar com os sintomas. Em um estudo sobre o tema, pesquisadores da Espanha analisaram os hábitos alimentares de pessoas com e sem sintomas de depressão. Os indivíduos que não tinham depressão eram mais propensos a serem consumidores regulares de leguminosas. As leguminosas são ricas no aminoácido triptofano e no mineral magnésio, ambos associados a melhorias no humor e bem-estar mental.

Mal de Parkinson

A proteína lectina levodopa (L-dopa) contida nas sementes, vagens e folhas das favas é utilizada para preparações no tratamento da doença de Parkinson. Tem efeitos prodopaminérgicos e neuroprotetores e acredita-se que seja útil para o tratamento e/ou prevenção de patologias neurológicas caracterizadas por uma diminuição dos níveis de dopamina (como na doença de Parkinson).



The Global Bean project is a European and global network to promote and expand the use of legumes in our kitchens & their cultivation in gardens and fields.

See further information, authors and references online:

bean@2000m2.eu

www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag