

FEIJÕES SAUDÁVEIS

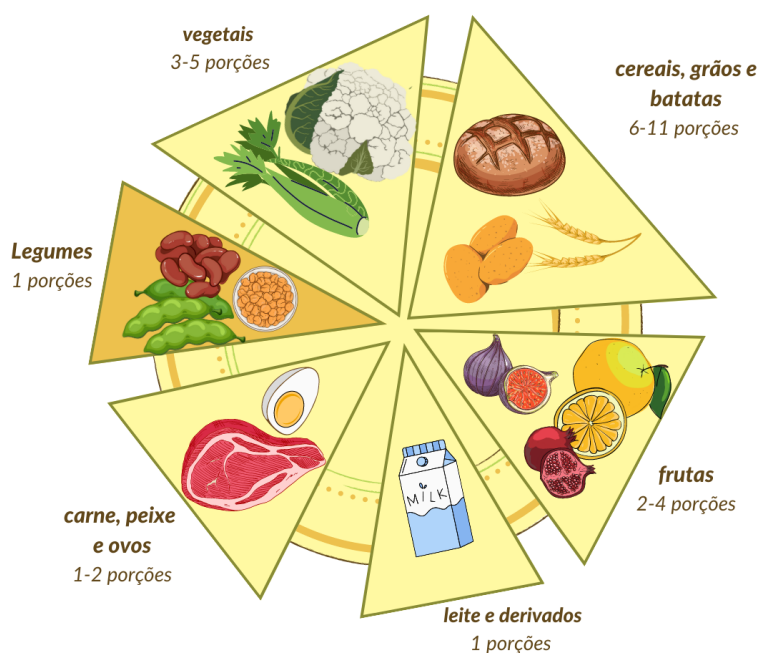
Valores Nutricionais e Benefícios



As leguminosas como o feijão, as ervilhas, as lentilhas e o grão-de-bico, são um alimento simplesmente delicioso e naturalmente nutritivo. Por este motivo, a maioria das directrizes alimentares nacionais e internacionais recomenda o consumo de leguminosas. A quantidade sugerida varia entre pelo menos uma porção de 25g de leguminosas secas/80g de leguminosas cozinhadas por dia - como em Portugal - até 3 chávenas (720 mL) nos EUA por semana.

A “*The Planetary Health Diet by the EAT-Lancet Commission*”, que constitui uma dieta óptima para a saúde dos seres humanos, bem como para a saúde do nosso planeta em termos de sustentabilidade ambiental, recomenda 75g (peso seco) de leguminosas todos os dias.

De facto, isto corresponde à quantidade de leguminosas consumidas diariamente pelas pessoas nas Zonas Azuis. As Zonas Azuis são cinco regiões em todo o mundo, que foram identificadas por cientistas pela extraordinária longevidade e saúde dos seus habitantes.

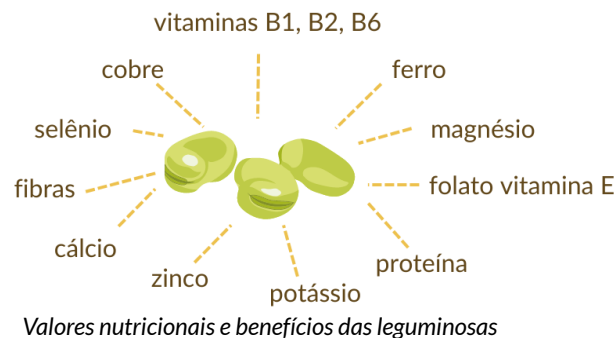


As leguminosas são uma parte importante das directrizes dietéticas saudáveis

O que torna as leguminosas tão saudáveis?

As leguminosas são sobretudo conhecidas pelas suas valiosas proteínas de origem vegetal, mas também são ricas em fibras, hidratos de carbono complexos, bem como em vitaminas e minerais. Cada vez mais, a investigação está a revelar os efeitos abrangentes do valor nutricional das leguminosas na nossa saúde e até na prevenção de doenças. As leguminosas, como o feijão, as ervilhas e as lentilhas, são também pobres em gordura.

RESUMO DAS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS



Proteína Vegetal

- As leguminosas contêm entre 21 a 25%, os tremoços e a soja até 40% de proteínas por peso seco, o que é muito mais elevado do que outras fontes de proteínas vegetais.
- O consumo regular de leguminosas proporciona uma boa fonte de proteínas a baixo custo, em comparação com as fontes de proteínas animais, e pode ser utilizado como uma alternativa à carne amiga do ambiente.
- Ao comer leguminosas juntamente com cereais (como em muitos pratos tradicionais, por exemplo, lentilhas com arroz, feijão com milho, etc.), o teor de aminoácidos das proteínas complementa-se muito bem.

Hidratos de Carbono Complexos

- A maioria das calorias das leguminosas provém de hidratos de carbono sob a forma de amido, amido resistente (digerido por bactérias benéficas do intestino) e pequenas quantidades de polissacáridos não amiláceos (também digeridos por bactérias benéficas do intestino).
- Sendo ricas em hidratos de carbono complexos e em fibras, as leguminosas têm um baixo índice glicémico. Isto torna-as um alimento ideal para a gestão da resistência à insulina, da diabetes e da hiperlipidemia.
- As leguminosas contêm açúcares complexos chamados oligossacáridos, que são fibras não digeríveis e fermentáveis. São decompostos pelas bactérias benéficas do cólon, o que pode resultar na produção de gases e flatulência. Com o consumo regular de leguminosas, o intestino beneficiará e os problemas digestivos desaparecerão.

Fibras Alimentares Benéficas

- 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 baixar os níveis sanguíneos de colesterol LDL, especialmente se os níveis de colesterol LDL forem inicialmente elevados. O LDL é o colesterol de lipoproteína de baixa densidade, que também é chamado de colesterol "mau".
- As leguminosas também fornecem quantidades substanciais de fibras insolúveis, que ajudam a atrair água para as fezes. Isto pode ajudar a combater a obstipação, o cancro do cólon e outros problemas de saúde digestiva.
- 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 glicémico, o 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 fibra mantêm os níveis de açúcar no sangue relativamente constantes, evitando assim o pico de açúcar no sangue que poderia ocorrer após a segunda refeição. Este efeito resulta das substâncias viscosas presentes nas fibras que retardam a digestão e a absorção dos açúcares. Por conseguinte, as dietas que contêm leguminosas ricas em fibras melhoram o controlo do açúcar no sangue na refeição seguinte e regulam melhor a libertação de insulina do que as dietas pobres em fibras.

Vitaminas e Minerais Essenciais

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

- As leguminosas contêm cobre (importante para as células sanguíneas e nervosas), fósforo (processo de crescimento, bem como a manutenção de ossos e dentes), manganês (produção de várias enzimas e antioxidantes) e magnésio (necessário para que os músculos e os nervos funcionem corretamente) - nutrientes que muitas pessoas não obtêm de forma suficiente através da sua dieta regular.
- Ferro: A maioria das leguminosas é uma fonte rica em ferro, o que as torna importantes para os vegetarianos e veganos, que não obtêm uma fonte animal de ferro. Sem ferro suficiente, não há glóbulos vermelhos suficientes para transportar oxigénio, o que leva à fadiga. O ferro também faz parte da mioglobina, uma proteína que transporta e armazena oxigénio especificamente nos tecidos musculares. O ferro é importante para o desenvolvimento e crescimento saudável do cérebro das crianças, bem como para a produção e funcionamento normal de várias células e hormonas.
- As leguminosas secas são uma excelente fonte das vitaminas hidrossolúveis tiamina e ácido fólico (essenciais 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

No passado, considerava-se frequentemente que os alimentos ricos em fitatos - como as leguminosas - reduziam a biodisponibilidade dos minerais e vitaminas da dieta. Estudos mais recentes demonstram que este efeito denominado "anti-nutriente" só se manifesta quando grandes quantidades de fitatos são consumidas em combinação com uma dieta pobre em nutrientes. Além disso, os investigadores descobriram que os fitatos podem, na verdade, proteger contra o risco de osteoporose e cancro. No entanto, é importante demolhar e cozinhar bem as leguminosas para reduzir a quantidade de fitatos. (Ver a publicação "Cozinhar leguminosas utilizando sementes secas").

RESUMO DOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



O consumo de leguminosas proporciona uma série de benefícios para a saúde.

Mas atenção: se sofre de uma doença grave, contacte o seu médico para obter aconselhamento.

Nota: Evite comer leguminosas se tiver gota, artrose, intolerância à histamina - porque as leguminosas são os chamados libertadores de histamina e promovem a libertação da histamina do próprio organismo - ou problemas renais.

Diabetes

A diabetes está a tornar-se mais comum em todo o mundo à medida que a epidemia de excesso de peso e obesidade continua. O consumo de uma variedade de leguminosas pode ser valioso não só para a prevenção, mas também para o controlo da diabetes. As leguminosas têm um baixo índice glicémico, o que significa que o aumento do nível de açúcar no sangue é reduzido. Isto faz das leguminosas um alimento ideal para o controlo da resistência à insulina e à diabetes.

Saúde Cardíaca

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

Os níveis sanguíneos elevados de triglicéridos e colesterol, especialmente o colesterol LDL, são factores que contribuem significativamente para o risco de doença cardíaca. O consumo de leguminosas demonstrou melhorar os perfis lipídicos séricos em pacientes com doença coronária, e a investigação mostra que uma dieta saudável, que inclui leguminosas, pode reduzir o risco de doença cardíaca.

Cancro

A investigação revelou que uma dieta saudável, que inclui leguminosas, pode reduzir o risco de certos tipos de cancro. As leguminosas são fontes naturais de antioxidantes e fitoquímicos; estes compostos actuam no organismo para diminuir o risco de cancro, bem como de outras doenças crónicas.

Uma vez que as leguminosas são ricas em fibras, pode deduzir-se que o consumo de feijão reduzirá provavelmente o risco de desenvolver cancro do cólon e do reto. Os dados de investigação que indicam que o consumo de leguminosas pode levar a uma redução do cancro do estômago e da próstata foram considerados "limitados, mas sugestivos". O painel de investigação também considerou que os dados que sugerem que os alimentos ricos em folato (de ocorrência natural ou fortificados) poderiam levar a uma redução do cancro do cólon e do reto eram sugestivos, mas limitados.

Perda de Peso

Um meta-estudo demonstrou que comer três quartos de uma chávena de leguminosas por dia pode resultar em perda de peso. O consumo de leguminosas também ajuda a evitar o aumento de peso que ocorre frequentemente com a idade. Outros dados observacionais revelaram que as pessoas que declararam comer leguminosas tinham 22% menos probabilidades de serem obesas do que aquelas que não as consumiam. As razões são: 1. As leguminosas têm um baixo índice glicémico, o que faz com que as pessoas se sintam saciadas e menos propensas a comer em excesso. 2. As proteínas das leguminosas estimulam as hormonas gástricas que provocam a sensação de saciedade. 3. As fibras das leguminosas aumentam o tempo de mastigação e atrasam o esvaziamento gástrico, reduzindo a ingestão de alimentos.

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

Longevidade

Foi demonstrado que a dieta de um indivíduo afecta a suscetibilidade a doenças e a sobrevivência. A comparação dos padrões alimentares dos adultos mais velhos é uma abordagem para descobrir se existe um denominador comum que promova a longevidade. Num estudo transcultural que analisou os padrões de consumo alimentar de adultos com 70 anos ou mais, o único indicador consistente e estatisticamente significativo de longevidade foi o consumo de leguminosas. Por cada 20 gramas de leguminosas consumidas por dia, registou-se uma redução de 7-8% na mortalidade (com base em rácios de risco). O efeito mais elevado foi encontrado no feijão preto. Quanto mais escura e intensa for a cor da leguminosa, mais elevado é o teor de compostos vegetais secundários.

Depressão

Apesar de a depressão e outras perturbações do humor serem doenças complexas que requerem frequentemente um tratamento abrangente, existem provas que sugerem que as escolhas alimentares podem ajudar a aliviar os sintomas. Num estudo sobre este tema, investigadores espanhóis analisaram os hábitos alimentares de pessoas com e sem sintomas de depressão. Os indivíduos que não sofriam de depressão eram mais propensos a consumir leguminosas regularmente. As leguminosas são ricas no aminoácido triptofano e no mineral magnésio, ambos associados à melhoria do humor e do bem-estar mental.

Doença de Parkinson

A lectina levodopa (L-dopa) presente nas sementes, nas vagens e nas folhas da fava é utilizada em preparações para o tratamento da doença de Parkinson. Tem efeitos pró dopaminérgicos e neuroprotectores e pensa-se que é útil para o tratamento e/ou a prevenção de patologias neurológicas caracterizadas por uma diminuição do nível de dopamina (como na doença de Parkinson).



The Global Bean Project é uma rede europeia que visa promover a produção e o uso privado e comercial de leguminosas.
Veja mais informações, autores e referências online:
info@globalbean.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