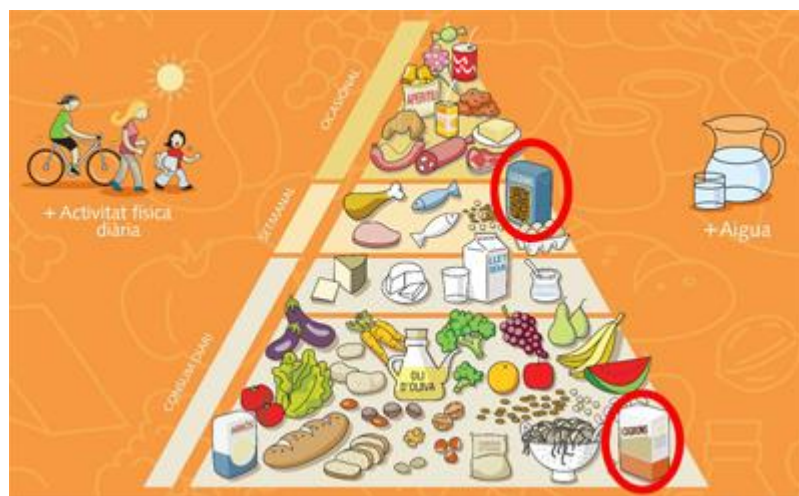


TEMA D'INTERÈS: LLEGUMS

Els llegums són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional, que els podem trobar de moltes maneres: secs, frescos, cuits, en conserva, ...

Tenen un alt contingut en fibra, que dóna sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. El seu consum de manera habitual disminueix el colesterol, els triglicèrids i promou la salut cardiovascular.

A vegades, els llegums poden provocar flatulències, ja que contenen fibres indigeribles que quan arriben al colon són fermentades per bacteris que generen gasos, a més de compostos beneficiosos per a la salut. Per tal que no es produeixin tantes flatulències es recomana coure'ls bé. Si es consumeixen llegums de manera habitual, l'organisme s'hi va adaptant, cada vegada són més ben tolerats i així hi ha menys gasos.



En la COMPOSICIÓ NUTRICIONAL dels llegums és important *el que hi trobem*: fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni; i també *el que no hi trobem*: sal, greixos saturats o sucres. La fibra aporta la sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal

Com es veu a la piràmide de l'alimentació saludable, els llegums estan representats tant a la base (amb el pa, pasta, arròs i patata), com en el grup d'aliments de consum setmanal (amb la carn, peix i ous), ja que són rics en hidrats de carboni, com els farinacis, i també són rics en proteïnes.

Precisament, per la seva riquesa en proteïnes són els substituïts ideals de la carn, de la qual se'n fa un consum excessiu. S'ha de tenir present, però, que els llegums són pobres en metionina (aminoàcid essencial), que l'hem d'obtenir d'aliments proteics, com la carn o peix. De totes maneres, en una dieta equilibrada, la complementació dels diferents nutrients es dóna al llarg de tot el dia, en els diferents àpats que es fan.

Com que els llegums no contenen gluten són aptes per les persones celíaqües, i pel seu elevat contingut en fibra van molt bé a les persones amb diabetis i amb excés de pes.

Entre els llegums secs més coneguts hi ha les mongetes seques o fesols, les lleties, els cigrons i la soja, mentre que els llegums frescos més habituals són els pèsols i les faves.

Consum de llegums

Tot i els avantatges nutricionals que representen els llegums, es consumeixen menys del que és recomanable: 18 grams/persona/dia, mentre que les recomanacions són d'uns 30 grams diaris.

Es recomana incloure llegums en els àpats entre dues i quatre vegades a la setmana.

Com que els llegums tenen una proporció molt baixa d'aigua es poden conservar durant bastant de temps sense que es facin malbé