7 RAZÕES PARA COMER GRÃO TODOS OS DIAS

Idioma
Undefined



As Nações Unidas celebram, em 2016, o **Ano Internacional das Leguminosas**, grupo alimentar onde se incluem, por exemplo, o grão, o feijão e as lentilhas. A Roda dos Alimentos Portuguesa recomenda o consumo diário de 1 a 2 porções de alimentos deste grupo. As leguminosas podem ser incluídas em sopas (substituindo total ou parcialmente a batata), a acompanhar refeições principais ou até em sobremesas e aperitivos que agora estão na moda, como as pastas à base de grão, características do mediterrâneo, onde o húmus é uma referência.

O **grão ou grão-de-bico** é um excecional alimento que merece uma atenção redobrada, dado o seu singular valor nutricional. Apontamos aqui algumas razões para o seu consumo regular:

1 - **Baixo valor energético** (cerca de 164 kcal por 100g), podendo desempenhar um papel importante no controlo do apetite devido à sua composição com valores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta;
2 - **Elevado teor em fibra** (8g por cada 100g de grão cozido). As diversas substâncias presentes na fibra, mais ou menos indigeríveis, são importantes na manutenção de um adequado funcionamento intestinal na redução dos níveis plasmáticos de colesterol e na modulação da glicémia (níveis de açúcar no sangue);
3 - **Grande valor vitamínico**, em particular de vitaminas do complexo B, com particular destaque para o ácido fólico uma vitamina cujas necessidades estão aumentadas na gravidez, permitindo, quando consumida em doses adequadas, reduzir o risco de defeitos no tubo neural;
4 - **Grande valor mineral**, principalmente em ferro, magnésio, potássio, zinco, cobre manganésio, entre outros;

5 - **Presença elevada de substâncias químicas bioativas** como os compostos fenólicos, oligossacáridos e inibidores enzimáticos que podem ter um papel importante na prevenção de doenças crónicas. Entre estas substâncias, podemos encontrar, no grão, carotenoides como ?-carotenos, luteína, xantinas e licopenos. Pensa-se que estas substâncias, quando consumidas em quantidades adequadas e de forma regular, podem neutralizar os radicais livres e combater o processo de envelhecimento das células;
6 - **Valor elevado de proteína vegetal**. Apesar de a proteína do grão não ser completa, ao ser combinada com cereais, como o arroz, o seu aproveitamento pelo organismo aumenta;
7 - **O cultivo e a produção de grão são importantes para a proteção do ambiente**. O grão, à semelhança de outras leguminosas, possui a capacidade de absorver e produzir naturalmente azoto, não sendo necessário a utilização de fertilizantes azotados.

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 01/06/2016 - 12:57): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/404