

ELS BENEFICIS DE PRENDRE LLEGUMS

3 maig, 2019



Afegir llegums a la nostra alimentació és molt més beneficiós del que ens arribem a imaginar. De fet, substituir algun dels nostres dinars habituals per llegums permet, no només descobrir plats riquíssims, sinó que ens proporciona propietats i nutrients molt beneficiosos per la salut.

Les llegums són un tipus de plantes de la família de les lleguminoses que es cullen per obtenir la llavor seca (mongetes, llenties, cigrons), i no inclouen ni els cultius que es cullen verds, com els pèsols o les mongetes verdes, ni els que es cultiven fonamentalment per l'extracció de l'oli, com la soja o el cacauet.

Les llegums contenen una gran proporció d'aminoàcids essencials i són els aliments d'origen vegetal més alts en proteïnes. També destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni i fibra i per la seva riquesa en determinades vitamines del tipus B i minerals com calci, magnesi, potassi, zinc, fòsfor i ferro. A més, contenen poc greix, en torn a un 3% de la que la major part són àcids grassos poliinsaturats i monoinsaturats.

Aquesta riquesa de propietats de les llegums fa que sigui un aliment molt complet i que el seu consum de forma habitual comporti importants beneficis com:

- Contribueix a millorar la salut cardiovascular.
- Són beneficiosos pel desenvolupament de la medulla espinal i el cervell del fetus gràcies a la gran quantitat de folats que tenen.
- Reforça el sistema immunològic i el sistema nerviós.

- Millora l'activitat física ja que s'aconsella ingerir aportacions elevades d'hidrats de carbono, molt presents en aquests aliments. A més, en temporades de competició és recomanable ingerir llegums els dies previs a l'exercici.
- Al no contenir gluten, són una excel·lent alternativa per a les persones celíaques.
- Són molt econòmiques, nutritives i versàtils de cuinar.
- A més, al posseir abundant quantitat de fibra, brinden molta sacietat, ajudant a controlar l'apetit i estimulants el trànsit intestinal.

Afegir llegums a la nostra alimentació és molt més beneficiós del que ens arribem a imaginar. De fet, substituir algun dels nostres dinars habituals per llegums permet, no només descobrir plats riquíssims, sinó que ens proporciona propietats i nutrients molt beneficiosos per la salut.

Les llegums són un tipus de plantes de la família de les lleguminoses que es cullen per obtenir la llavor seca (mongetes, llenties, cigrons), i no inclouen ni els cultius que es cullen verds, com els pèsols o les mongetes verdes, ni els que es cultiven fonamentalment per l'extracció de l'oli, com la soja o el cacauet.

Les llegums contenen una gran proporció d'aminoàcids essencials i són els aliments d'origen vegetal més alts en proteïnes. També destaquen pel seu contingut en hidrats de carbono i fibra i per la seva riquesa en determinades vitamines del tipus B i minerals com calci, magnesi, potassi, cinc, fòsfor i ferro. A més, contenen poc greix, en torn a un 3% de la que la major part són àcids grassos poliinsaturats i monoinsaturats.

Aquesta riquesa de propietats de les llegums fa que sigui un aliment molt complet i que el seu consum de forma habitual comporti importants beneficis com:

- Contribueix a millorar la salut cardiovascular.
- Són beneficiosos pel desenvolupament de la medul·la espinal i el cervell del fetus gràcies a la gran quantitat de folats que tenen.
- Reforça el sistema immunològic i el sistema nerviós.
- Millora l'activitat física ja que s'aconsella ingerir aportacions elevades d'hidrats de carboni, molt presents en aquests aliments. A més, en temporades de competició és recomanable ingerir llegums els dies previs a l'exercici.
- Al no contenir gluten, són una excel·lent alternativa per a les persones celíaqües.
- Són molt econòmiques, nutritives i versàtils de cuinar.
- A més, al posseir abundant quantitat de fibra, brinden molta sacietat, ajudant a controlar l'apetit i estimulants el trànsit intestinal.