

LES LLEGUMINOSES, MÉS QUE UN ALIMENT

22 maig, 2019

Els llegums i els cereals va ser les primeres plantes cultivades per l'home, sent la base essencial de la seva alimentació durant mil·lennis. Les lleguminoses representen una alimentació principalment amb molt elevat contingut proteic (15-45%). En l'actualitat, existeix una actitud conscient de tornar a una alimentació basada fonamentalment en els productes vegetals, i els llegums estan recuperant la privilegiada posició que van ocupar en altres temps dins de la dieta mediterrània.

Tipus de lleguminoses:

Les lleguminoses es classifiquen en dos grups en funció del seu contingut lipídic, diferenciant-se així les **lleguminoses oleaginoses** (soja i cacauet) amb uns nivells de greixos elevats: 20-50%, i les **lleguminoses seques** (mongeta, llentia, cigró, fava, tramús, pèsols,...) amb un contingut en greix molt inferior: 1-7%.

Valor nutritiu de les lleguminoses:

Des del punt de vista nutritiu, les lleguminoses es consideren un aliment bàsic, ja que proporcionen una bona aportació de nutrients.

- El seu contingut en proteïna és molt superior al dels cereals encara que amb grans diferències entre espècies i varietats (15-40%). Se sap que presenten un baix contingut d'aminoàcids ensofrats (metionina i cisteïna), encara que són rics en lisina, aminoàcids del que són altament deficientes els cereals.
- Són una important font d'hidrats de carboni, dels quals la principal fracció correspon al midó (fins a un 60%

del total) i en segon lloc, als oligosacàrids de la família de la rafinosa.

- Tenir un baix nivell de greixos (1-7%) excepte en les oleaginoses que fins i tot poden aconseguir fins a un 40% en el cas del cacauet. Les lleguminoses són riques en àcids grassos insaturats, principalment oleic, linoleic i linolènic.
- Són una important aportació de fibra (2-13%) principalment cel·lulosa i hemicel·lulosa.
- Tenen un adequat contingut mineral: Ca, Fe, K, P, Zn, Cu i la seva aportació en calci és superior al dels cereals.
- Malgrat que el seu contingut en vitamines és baix, se les considera una bona font de vitamines del grup B i de vitamina E.

No obstant, el valor nutritiu de les llavors de lleguminoses es veu a vegades limitat per la presència de compostos que tradicionalment s'han denominat "anta nutritius" que poden dificultar l'aprofitament dels components essencials com per exemple vitamines i proteïnes, degut a la formació de molècules complexes que són més difícils d'absorbir per l'organisme. Des d'un punt de vista bioquímic la naturalesa d'aquests compostos és variada poden ser proteïnes, glicòsids, polifenols, ... No apareixen per igual en totes les lleguminoses i els seus efectes fisiològics també són diferents, com per exemple la producció de flatulència, la disminució de la biodisponibilitat dels minerals, la inactivació d'enzims digestius la disminució del creixement.

Fins ara semblava evident la necessitat d'eliminar aquests compostos i així aconseguir una major utilització de la proteïna de les lleguminoses, dades recents, però, donen suport a la idea de que poden tenir un paper beneficiós per a la salut, per la qual cosa es tendeix a considerar-los com a compostos bioactius o nutricionalment actius, això és, capaces d'exercir un efecte biològic positiu, ben sigui a l'intestí o

fora d'ell una vegada absorbits. Ja que les lleguminoses són riques en compostos bioactius se'ls està començant a considerar com aliments funcionals.

Efectes beneficiosos de les lleguminoses:

Entre els efectes beneficiosos associats a les lleguminoses es poden assenyalar un efecte hipocolesterolèmic, són estabilitzadores de l'índex glicèmic, afavoreixen el trànsit intestinal i poden actuar en la prevenció d'alguns tipus de càncer. Pel fet que les dades són encara limitades, no es pot afirmar si aquest efecte es deu al consum de la lleguminosa completa o algun dels seus components bioactius.

Indiquem els efectes que produeixen alguns d'aquests compostos de manera individual:

- **Lectines:** Inhibeixen el creixement tumoral, són coadjuvants de la vacunació oral i tenen un efecte prebiòtic, ja que afavoreixen a la flora bacteriana beneficiosa en el colon.
- **Filats:** Poden disminuir l'índex glicèmic, prevenir el càncer de còlon i els càlculs renals i actuar com antioxidants.
- **A-Galactòsids.** Són responsables de la producció de la flatulència, ja que l'home no els pot digerir i són fermentats en el colon pels bacteris intestinals alliberant-se metà i diòxid de carbono. Però, també poden ajudar a disminuir el colesterol i l'índex glicèmic, actuen com a fibra dietètica i tenen un efecte prebiòtic sobre la flora intestinal. Per això, estan també associats a un menor risc de càncer de còlon.
- **Inhibidors de tripsina/quimotripsina.** Se'ls atribueix un efecte antitumoral degut a una acció antioxidant i a una estimulació dels limfòcits T.
- **Fito estrògens.** Tenen un interès terapèutic per la seva acció estrogénica en dones post menopàusiques i pel seu efecte positiu en la incidència de càncer de mama i de

pròstata entre altres efectes saludables.

- Saponinas: Se'ls atribueix un efecte protector del càncer d'estómac i intestins. Exerceixen a més un efecte inhibidor sobre certs microorganismes, redueixen la colesterolèmia i són antiinflamatòries.
- Els tanins són compostos polifenòlics, la seva acció antioxidant ajuda a preveure malalties degeneratives. Redueixen el colesterol, ja que s'inhibeix la seva absorció i posseeix propietats astringents i antiinflamatòries, desinflamen la mucosa intestinal per la qual cosa és un tractament eficaç contra la diarrea i també ajuden al fet que la sang coaguli, exercint d'anti hemorràgic local.