U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Campanha de Educação Alimentar

Proteínas vegetais

saber comer é saber viver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

proteínas vegetais

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Comer correctamente nem sempre é sinónimo de comer caro.

Feijão, grão, ervilhas e favas são alimentos acessíveis a qualquer bolsa. Do ponto de vista nutricional enriquecem muito as nossas refeições.

Infelizmente o seu consumo tem vindo a decrescer, facto a que podemos atribuir algumas das perturbações de saúde que actualmente afectam parte da população.

O ELEVADO VALOR ENERGÉTICO DAS LEGUMINOSAS SECAS, RESULTANTE DA RIQUEZA EM HIDRATOS DE CARBONO FACILMENTE DIGERÍVEIS, A ABUN

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

DÂNCIA EM FIBRAS E O SEU CONTEÚDO EM PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL, LEVAM A RECOMENDAR A SUA INCLUSÃO NA ALIMENTAÇÃO DO DIA-A-DIA.

Pela quantidade de fibras que contêm as leguminosas secas são um alimento indispensável para o normal funcionamento do intestino. Uma alimentação pobre em fibras favorece a obstipação e o desenvolvimento de apendicites, calculose biliar, diverticuloses cancros de intestino e ainda a instalação e agravamento da aterosclerose, obesidade e diabetes.

As proteínas, constituintes da matéria viva, são compostas por ácidos aminados. Alguns destes ácidos podem ser fabricados pelo nosso organismo, mas outros têm de ser fornecidos pelos alimentos de forma regular e equilibrada. São os ácidos aminados essenciais ou indispensáveis. A qualidade das proteínas depende do número e da proporção em que estes ácidos se encontram combinados nos alimentos.

As leguminosas secas, apesar de fornecerem proteínas em quantidades semelhan

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

tes às da carne, por vezes mesmo superiores, não fornecem os ácidos aminados essenciais nas proporções convenientes e são até deficientes em alguns deles.

No entanto, há que ter em conta que combinados com outros alimentos proteicos desequilibrados, quanto a outros ácidos aminados, acabam por ser totalmente aproveitados pelo nosso organismo. Na prática, a soma de variados alimentos que isoladamente têm pouco interesse, torna-se completa e equilibrada.

Por essa razão, quando as leguminosas secas são utilizadas em conjunto com hortaliças, pão e outros cereais pouco espoados e polidos, torna-se possível obter proteínas completas e mais baratas que as da carne ou peixe, alimentos que podem, deste modo, ser parcialmente substituidos.

Feijão, grão, ervilhas e favas têm fama, por vezes justificada, de serem alimentos de difícil digestão por provocarem transtornos intestinais, nomeadamente flatulência. Este problema pode ser ultrapassado se tiver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

mos em atenção a quantidade de leguminosas a consumir e a sua preparação culinária. Préviamente demolhadas e cozidas durante tempo suficiente tornam-se mais digeríveis, porque o calor rebenta as bainhas celulósicas e liberta os grãos de amido que assim são mais facilmente atacados pelos sucos digestivos.

No entanto, há pessoas com tubo digestivo sensível que, mesmo assim, não as toleram. Nestes casos é necessário batê-las com a varinha mágica ou num copo liquefactor e incluí-las em pequenas quantidades diárias na sopa ou em purês. A passagem pelo passe-vite elimina as cascas melhorando a sua digestibilidade, embora perdendo fibras.

Há toda a vantagem em cozer as leguminosas secas na panela de pressão que diminui o tempo de cocção e poupa muitos dos seus nutrimentos.

A soja merece uma referência especial, pois fornece proteínas mais completas e em maior quantidade que as restantes leguminosas secas. O seu gosto característico e fora do comum é um dos factores determinantes

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

do baixo consumo que se verifica no nosso país. Uma boa forma de utilização será misturada com outros alimentos, por exemplo carne picada.

PODEMOS, POIS, AFIRMAR QUE AS LEGUMINOSAS SECAS SÃO ALIMENTOS IMPORTANTES QUE DEVEM SER INCLUÍDOS NA ALIMENTAÇÃO DAS PESSOAS DE TODAS AS IDADES, DESDE QUE EM ESTADO NORMAL DE SAÚDE, TENDO EVENTUALMENTE EM ATENÇÃO O MODO DE AS PREPARAR. O SEU REGRESSO À NOSSA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA TRARÁ GRANDES BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.