

#restoacasaemangiosano

Legumi

I legumi (fagioli, ceci, lenticchie ...), conosciuti fino dai tempi antichi come "la carne dei poveri", sono una buona fonte di proteine vegetali.

Le proteine di origine vegetale sono di qualità inferiore rispetto a quelle di origine animale, ma se i legumi vengono consumati con i cereali, la qualità delle proteine migliora (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie).



I legumi contengono inoltre carboidrati e fibra che regolarizza l'intestino.



Sono alimenti economici e a basso impatto ambientale.

Si collocano nel gruppo di alimenti della carne, pesce e uova.

Non vanno utilizzati come contorno: sono una pietanza!



Per avere una dieta variata ed equilibrata è bene consumare due - quattro porzioni a settimana di legumi.

L'indicazione della frequenza settimanale delle porzioni è orientativa e non prescrittiva: l'unico limite è dato dall'equilibrio generale della dieta e dalla presenza di tutti gli altri alimenti nelle giuste proporzioni.

- Una porzione di legumi freschi equivale a 150 g e secchi a 50 g; in entrambi i casi i pesi sono considerati a crudo.



50 grammi di fagioli secchi

Tra i legumi preferisci quelli secchi, freschi o surgelati al posto di quelli in scatola (ricchi di sale).

Sono prodotti che possono essere comprati in grande quantità e cucinati all'occorrenza e ci permettono di uscire meno.

Se hai una sensibilità particolare ai legumi e l'eventuale produzione di gas intestinale ti dà fastidio prova a usare prodotti decorticati, o elimina le bucce dei legumi usando un passaverdure.

La riduzione in purea dei legumi interi con un frullatore non è sufficiente perché non elimina le bucce e quei composti che sono causa del problema.



Riferimenti

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA. Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione edizione 2018.

LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni).

I consigli contenuti in questo post non sostituiscono la consulenza del dietista e il parere del vostro medico. Sono solo a scopo informativo e divulgativo.