

2016 É O ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

2016 foi declarado Ano Internacional das Leguminosas (AIL) pela 68ª Assembleia-Geral das Nações Unidas, tendo a Organização para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO) sido nomeado para facilitar a execução das atividades, em colaboração com os governos, organizações relevantes, organizações não governamentais e demais partes interessadas.

O AIL 2016 visa aumentar a consciência pública para os benefícios nutricionais das leguminosas como parte da produção sustentável de alimentos voltados para a segurança alimentar e nutrição.

O ano irá criar uma oportunidade única para incentivar conexões de toda a cadeia alimentar, de forma a melhor utilizar estas proteínas de origem vegetal, aumentar a sua produção a nível mundial, utilizar melhor as rotas de culturas e enfrentar os desafios do comércio de leguminosas.

As leguminosas são grãos secos para consumo, tais como lentilha, feijão, ervilha e grão de bico, e constituem uma fonte vital de proteínas de origem vegetal e aminoácidos para consumo humano, além de fazerem

parte de uma dieta saudável.

O seu consumo ajuda a tratar a obesidade, assim como a prevenir e controlar doenças crônicas tais como a diabetes, problemas cardiovasculares e câncer.

As leguminosas também são uma importante fonte de proteína à base de plantas para os animais e têm propriedades fixadoras de nitrogênio que podem contribuir para aumentar a fertilidade do solo, com um impacto positivo sobre o meio ambiente.

A IMPORTÂNCIA DE AUMENTAR O SEU CONSUMO

Enquanto somos aconselhados a que o consumo de leguminosas contribua com 4% do dia alimentar, a última Balança Alimentar apresenta 0,6% de leguminosas disponíveis por pessoa. Importa assim promover o seu consumo entre a população. Mas, o que são? Qual o seu valor nutricional? Que quantidades ingerir e como?

As leguminosas representam um grupo de alimentos que se pode dividir em duas categorias: os grãos (ex.: feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, fava e tremoço) e as oleaginosas (ex.: soja e amendoim).





doim). De uma forma geral caracterizam-se por fornecerem um conjunto interessante de nutrientes como proteínas e hidratos de carbono, para além de fibras, vitaminas (sobretudo B) e minerais (ex.: ferro e cálcio). Precisamente pela sua composição em proteínas são muito usadas como substitutos de outras fontes proteicas como a carne, o pescado ou os ovos.

Importa, contudo, ressaltar que as proteínas de origem vegetal não são de elevado valor biológico como as de origem animal, ou seja, não apresentam uma composição onde estejam todos os aminoácidos essenciais, pelo que devem ser complementadas com outros alimentos fornecedores de proteínas, como os cereais. Por exemplo, a tradicional conjugação do feijão com o arroz, ou seja, leguminosa e cereal, permite obter, no total, o conjunto de todos os aminoácidos essenciais.

A Roda dos Alimentos, o nosso guia alimentar português, recomenda

um consumo diário de 1 a 2 porções de leguminosas, sendo que 1 porção representa:

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g); ou
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g); ou
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g).

Alguns estudos revelam que as leguminosas mais escolhidas pelos portugueses são o feijão e o grão-de-bico. Contudo, existem ao nosso dispor muitas outras leguminosas que fazem parte da nossa gastronomia tradicional. Será importante manter essas heranças gastronômicas, pois ao mesmo tempo que as preservamos estaremos a consumir alimentos de elevada riqueza nutricional, que apresentam uma enorme versatilidade na cozinha. Por outro lado, as leguminosas devem consumir-se

cozinhadas, o que, para além de melhorar as condições organolépticas destes alimentos, permite reduzir os fatores anti nutricionais, ou seja, substâncias que podem interferir com a absorção de alguns nutrientes.

É também importante lembrar o fato de serem alimentos econômicos comparativamente a outras fontes proteicas, como a carne ou o pescado, de fácil acesso e simples de utilizar nas refeições do dia-a-dia (na sopa, numa salada, num prato principal, etc.).

Diversos estudos científicos referem que o consumo de leguminosas está associado à prevenção e melhoria de diversas patologias como as doenças cardiovasculares, a diabetes Mellitus, a doença inflamatória intestinal e o cancro do cólon. Desta forma, o consumo de leguminosas deve ser incentivado ao longo de todo o ciclo de vida.

Uma importância inquestionável, tanto que em 2016 é assinalado o Ano Internacional das Leguminosas.