

ALIMENTAZIONE E DIETE

BAMBINI

DIAGNOSI E CURE

ESTETICA E MEDICINA

FITNESS E BENESSERE

PERSONAGGI E SALUTE

SESSO E PSICOLOGIA

Nutrizione

Legumi, la carne dei furbi

Fagioli, piselli & co sono ricchi di proteine e costano poco. E in più, aiutano contro la stipsi, abbassano il colesterolo, frenano la fame...



I legumi sono ricchi di proprietà (foto Photoxpress).

Una volta si diceva che i legumi erano la carne dei poveri. Oggi potremmo ribattezzarli la carne dei furbi. Già, perché fagioli, lenticchie, piselli & co., oltre a offrire una grande versatilità di preparazioni in cucina, vantano proprietà nutrizionali che li rendono egregi sostituti dei secondi di origine animale, con il vantaggio di costare

pochissimo. Insomma, portarli a tavola è una scelta intelligente.

Tante proteine

«I legumi sono ricchissimi di proteine vegetali, ma a differenza di carni, salumi, uova, formaggi, hanno zero colesterolo (guarda: quanto colesterolo c'è nei cibi) e pochissimi grassi, appena il 3%», dice Michela De Petris, esperta in alimentazione vegetariana, vegana e macrobiotica presso l'ospedale San Raffaele di Milano e autrice del recente libro *Scelta vegetariana e vita in bicicletta* (Il Pensiero Scientifico Editore).

Fagioli, lenticchie, piselli, ceci e tutti i legumi sono anche ricchi di ferro: ecco un trucco per assimilarlo meglio.

Nel menù al posto della carne

Almeno tre-quattro volte a settimana, anziché mangiare la solita fettina di carne, porta in tavola una sana porzione di legumi (in un regime da 2mila calorie, una porzione corrisponde a 100 grammi di legumi, se freschi, o 30 grammi, se secchi). Puoi sbizzarrirti con tante ricette, tra zuppe e minestre, perfette nei mesi invernali; piatti veloci come fagioli all'olio, cipolla e prezzemolo; insalate miste con ceci o lenticchie; bistecche di soia o tofu; piatti unici come pasta e fagioli, pasta e piselli, riso e lenticchie...

CONTINUA A LEGGERE

Abbinati coi cereali

«L'ideale è abbinare i legumi ai cereali, preferibilmente all'interno dello stesso pasto o nel corso della giornata: così ci si assicura l'apporto di tutti gli amminoacidi

essenziali», prosegue De Petris. «Non a caso, in tutte le culture si trovano le accoppiate vincenti: tortillas di mais e fagioli in Sud America; cous cous e ceci in Medio Oriente; miglio e piselli nel Nord Africa; riso e soia in Giappone». Perfetta la zuppa di lenticchie con un panino o la pasta con i ceci. È sbagliato, invece, accostare i legumi ad altri alimenti proteici. «Carne e fagioli, tonno e fagioli, spezzatino con i piselli sono pietanze troppo cariche di proteine», mette in guardia l'esperta.

Contro la fame

Sai che i legumi ti aiutano a mantenere la linea? Se sei a dieta, possono rivelarsi l'arma vincente per perdere peso. «Grazie all'elevato apporto di fibre (pari a circa 10 grammi per porzione, un terzo dell'apporto giornaliero raccomandato), i legumi danno un rapido senso di sazietà», dice Laura Rossi (puoi chiederle un consulto), nutrizionista dell'Inran-Cra (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione - Consiglio per la ricerca e sperimentazione in agricoltura). «Inoltre aiutano chi soffre di stitichezza perché favoriscono il transito intestinale e sono indicati nei casi di diabete perché le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri».

Alleati del cuore

Secondo recenti ricerche, un consumo assiduo di legumi contribuisce ad abbassare colesterolo e trigliceridi nel sangue, tenendo alla larga le malattie cardiovascolari. Addirittura, basterebbero 20 grammi al giorno di legumi per allungare l'aspettativa di vita del 7-8%.

Gonfiore? Evitalo così

Se non sei abituato a mangiare legumi, potresti avvertire fastidi come difficoltà di digestione, gonfiore addominale, flatulenza. «Sono causati da composti oligosaccaridi (carboidrati a catena corta) che fermentano nell'intestino», spiega Rossi. «La reazione è individuale e si può ridurre notevolmente introducendo gradatamente i legumi nella dieta, così da dare il tempo all'organismo di abituarsi». Aggiunge De Petris: «Poiché le sostanze responsabili dei disturbi digestivi sono contenute soprattutto nella buccia, puoi scegliere, all'inizio, legumi decorticati, come le lenticchie rosse, adatte persino durante lo svezzamento dei bimbi. Oppure puoi ridurre in purea i legumi a fine cottura nel passaverdure, evitando il frullatore che ingloba bolle d'aria». Un altro trucco anti-gonfiore? Aggiungi nella pentola erbe aromatiche, come alloro, rosmarino, salvia, semi di finocchio o un pezzettino di alga kombu.

Daniela Cipolloni - OK Salute e benessere

ALIMENTAZIONE E DIETE



Up Coffee:

l'app che controlla quanto caffè bevi



Lo stile di vita che protegge il cuore



Alcol, meno è meglio

GUARDA TUTTI

Tag:

legumi dieta proteine