

Saúde da mulher



**DIETA DA
SOPA**
perca 6kg
em 1 mês

S.O.S. INVERNO

Previna-se das
doenças do **FRIO**

Gelatina,
frutas,
cereais,
iogurte...

40

produtos que emagrecem

HEPATITE

Entenda esse
inimigo
silencioso

REMÉDIOS CASEIROS

15 soluções práticas
para **combater a FEBRE**

**Sexo na
MENOPAUSA**

REFRIGERANTE:
vilão da saúde

Diminua a sua
ANSIEDADE

**PAULA LOBO
ANTUNES**
aposta no
poder dos
antioxidantes

€ 1,95



ISSN 1983-8832

9 771983 883003 1 5

PRÓS e contras | FEIJÃO

O FEIJÃO É DAS LEGUMINOSAS MAIS INTERNACIONAIS. Graças à sua riqueza nutricional e variedade, fornece nutrientes essenciais ao organismo. Se soubermos prepará-lo evitamos alguns efeitos adversos.

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista
Design: Fabio Uehara

PRÓS

- ✓ Os feijões garantem em média 20% da energia (calorias) em relação ao total energético diário para uma pessoa;
- ✓ O teor de gordura dos feijões é baixo (5%);
- ✓ Uma porção de 90g ou 1/2 copo de feijões cozidos fornece cerca de 7,8g de proteínas, o que representa 15% das recomendações do consumo diário;
- ✓ Cada porção (90g) de feijões contém em média 2g a 4g de fibra, sendo uma quantidade ótima para redução da hipercolesterolemia (elevação da taxa de colesterol no sangue);
- ✓ O índice glicêmico dos feijões é baixo, devido à presença dos taninos (polifenóis que protegem o organismo) e dos fitatos (associados às fibras);
- ✓ Os feijões são ótimas fontes de ácido fólico, ferro, zinco;
- ✓ Os feijões brancos e encarnados têm aproximadamente 125mg de cálcio por chávena, depois de serem cozidos;
- ✓ Abrandam a absorção de glicose pela corrente sanguínea, restringindo o apetite;
- ✓ Os feijões poderão fazer com que o corpo necessite menos de insulina, sendo um grande benefício para os diabéticos.

CONTRAS

- ✗ Contém substâncias antinutricionais, como os inibidores da tripsina, que interferem na digestão das proteínas;
- ✗ Pesquisas mostram que pode promover o aumento do pâncreas e a predisposição para tumores;
- ✗ O feijão contém concentrações elevadas de oligossacáridos, tais como a rafinose e a estaquiose (tipos de hidratos de carbono), que são difíceis de digerir, formando gases;
- ✗ São as peles do feijão que provocam as digestões difíceis;
- ✗ O feijão branco enlatado fica mais pobre em vitaminas e minerais comparado ao feijão branco cozido;
- ✗ O teor de sódio no feijão branco enlatado pode chegar a 440mg/100g feijão, caso seja adicionado sal durante o processo de fabrico;
- ✗ Tanto durante a cozedura tradicional, como durante a conservação industrial, o feijão branco perde mais de metade dos seus nutrientes específicos.

