



AVANTAGES NUTRITIONNELS DES LÉGUMINEUSES



La malnutrition

Est le résultat de ne **pas assez manger, trop manger** ou de suivre un **régime déséquilibré** qui ne contient pas la juste quantité ni la bonne qualité de nutriments pour être en santé.



Le rôle des légumineuses

Elles sont une source vitale de protéines végétales et d'acides aminés pour les populations mondiales et **devraient être consommées dans un régime santé pour lutter contre l'obésité, pour prévenir et aider à gérer les maladies chroniques.**

PLUSIEURS PERSONNES PEUVENT BÉNÉFICIER DE LA CONSOMMATION DE LÉGUMINEUSES



Les nourrissons et les jeunes enfants, pour répondre à leurs besoins nutritionnels quotidiens.



Les végétariens et les végétaliens, pour assurer un apport suffisant en protéines, minéraux et vitamines.



Femmes en âge de procréer, en combinaison avec la vitamine C, la haute teneur en fer des légumineuses les rend un aliment puissant pour reconstituer les réserves en fer.



Patients coeliaques, les légumineuses ne contiennent pas de gluten.

LES NOMBREUX AVANTAGES POUR LA SANTÉ DES LÉGUMINEUSES

Riches en fibres alimentaires
Peuvent réduire les risques de maladies cardiaques coronariennes.

Riches en composés phytochimiques et antioxydants
Peuvent avoir des propriétés anti-cancérigènes.

Teneur en calcium
Le calcium contenu dans les légumineuses contribue à la bonne santé des os et à la réduction des risques de fractures et d'ostéoporose.

Faible index glycémique, faible teneur en gras et riches en fibres
Augmentent la satiété et aident à stabiliser le taux de sucre et niveau d'insuline, les rendant appropriées aux diabétiques et idéales pour la gestion du poids.

Présence de phyto-œstrogènes
Peuvent prévenir le déclin cognitif et réduire les symptômes de la ménopause.

Haute teneur en fer
Favorables pour la prévention de l'anémie due à la carence en fer chez les femmes et les enfants quand associées à la vitamine C.

Source de vitamines, dont le folate
Elles réduisent les risques d'anomalies du tube neural (ATM) comme le spina-bifida chez les nouveaux nés.



OBTENIR LE MAXIMUM DE VOS LÉGUMINEUSES

Quand d'autres aliments sont combinés avec les légumineuses, leur valeur nutritionnelle est renforcée ou diminuée.



Légumineuses + Céréales

La qualité totale de la protéine est améliorée.



Légumineuses + Vitamine C

Une autre façon de mieux permettre au corps d'absorber le fer (jus de citron sur un curry de lentilles par exemple).



Légumineuses + Thé/Café

Réduit la capacité du corps à absorber le fer et les minéraux.

