



BIENFAITS DES LÉGUMINEUSES SUR LA SANTÉ



L'importance d'un régime équilibré

La plupart des pays font face à des problèmes nutritionnels, de la **sous-nutrition** et des **carences en micronutriments** à l'obésité, portant ainsi à des **maladies relatives à l'alimentation**.



Les légumineuses pour un régime alimentaire sain

Les légumineuses sont riches en **glucides complexes, micronutriments, protéines et vitamines du groupe B**. Elles sont donc une **partie essentielle d'un régime alimentaire sain**.



Les légumineuses sont faciles à préparer et peuvent être une alternative à la viande.

PLEINES DE NUTRIMENTS SAINS



Haute teneur en protéines*

Incrediblement riches dans leur valeur nutritionnelle, les légumineuses sont **petites mais remplies de protéines**.



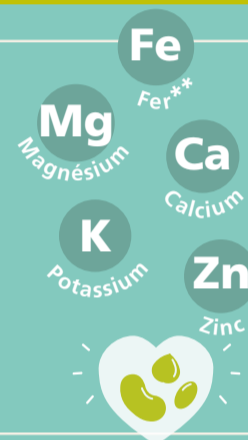
Riz



Blé



Légumineuses



* En combinant les légumineuses avec des aliments d'origine animale, des céréales ou des noix on obtient une protéine de meilleure qualité qui contient tous les acides aminés essentiels dans les quantités appropriées.



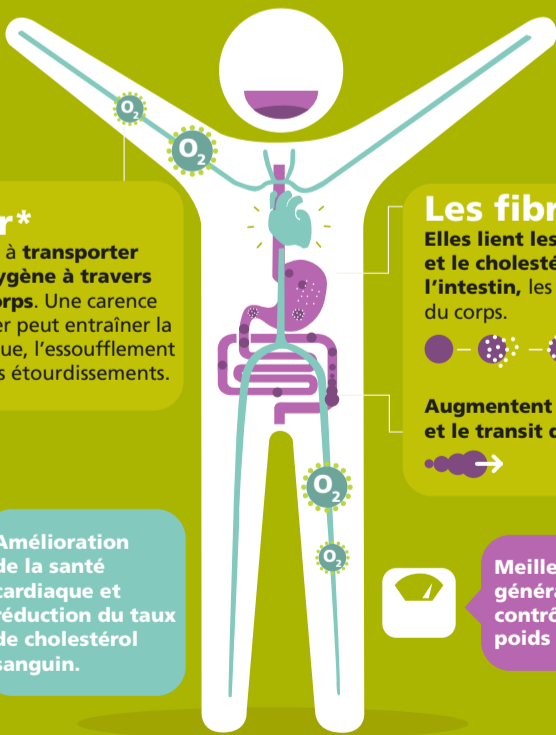
LES BIENFAITS DES LÉGUMINEUSES SUR LA SANTÉ

Les légumineuses assurent un apport continu d'énergie.

faibles en calories
(260-360 kcal/100g de légumineuses sèches)

riches en glucides complexes

riches en fibres
(ralentissent la digestion et donnent une sensation de satiété)



Fe Fer*

Aide à transporter l'oxygène à travers le corps. Une carence en fer peut entraîner la fatigue, l'essoufflement et les étourdissements.

Les fibres

Elles lient les toxines et le cholestérol dans l'intestin, les éliminant du corps.

Augmentent le volume et le transit des selles.

Amélioration de la santé cardiaque et réduction du taux de cholestérol sanguin.

Meilleure santé générale et contrôle du poids santé.

POURQUOI LES LÉGUMINEUSES SONT-ELLES SOUS-ESTIMÉES?

Quelques raisons communes fournies par les gens:

Temps de cuisson

Le temps de cuisson nécessaire à la préparation des légumineuses est beaucoup **plus long comparé aux légumes**.

'Plat de pauvre'

Elles ont la réputation d'être un 'plat de pauvre' – **remplacées par la viande dès que les gens peuvent se le permettre**.

Flatulence

Certains glucides qui se trouvent dans les légumineuses provoquent des **gaz intestinaux et des ballonnements** pour certaines personnes.

Présence d'anti-nutriments

Les légumineuses crues contiennent des 'anti-nutriments' (comme le **phytate, le tanin et le phénol**), pouvant limiter l'absorption des minéraux.

LE TREMPAGE DES LÉGUMINEUSES POUR UNE NUTRITION ADDITIONNELLE

Trempier les légumineuses sèches pendant plusieurs heures les ramène à la vie et **active leurs enzymes**.

Entre 4 et 8 heures de trempage pour la plupart des légumineuses

Réduit le temps de cuisson et garantit une **digestion plus facile** et une **meilleure absorption des nutriments** par le corps.

Faire tremper dans une solution à base de soda (**ash solution**) réduira efficacement la présence d'anti-nutriments.

**Le fer issu des aliments d'origine animale est mieux utilisé par le corps que le fer obtenu des légumineuses. Pour améliorer le fer disponible des légumineuses, il est conseillé de les associer avec une source de vitamine c, comme les agrumes.