

## I legumi: per una sana alimentazione

Con il termine legumi si intendono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle leguminose (papilionacee), che possono essere consumati allo stato fresco, secco, surgelati e conservati.

Le leguminose più usate in Italia sono: i fagioli, i piselli, le fave, le lenticchie, i ceci, scarso il consumo di lupini ed eccezionale quello di cicerchie.



I legumi freschi sono semi immaturi, ad elevato contenuto d'acqua, le cui caratteristiche nutrizionali li fanno rientrare nel gruppo delle verdure e degli ortaggi.

I legumi secchi sono un'ottima fonte di [proteine](#), ne contengono infatti più del doppio dei cereali e più delle stesse carni, ma di qualità inferiore. L'associazione legumi-[cereali](#) migliora la qualità proteica, questo è il motivo per cui l'uomo in tutto il mondo ha imparato a preparare piatti come: pasta e fagioli, [riso](#) e piselli ecc.

Alla famiglia delle leguminose appartengono anche le [arachidi](#) e la soia, dai cui semi vengono estratti gli [oli di arachide e di soia](#), per cui vengono

indicate come oleaginose.

Attualmente i consumi di legumi secchi sono estremamente bassi, 4,5 kg/abitante/anno.

Le motivazioni di questi bassi consumi sono da ricercarsi nei lunghi tempi di ammollo e di cottura, ma probabilmente anche nel fatto che qualcuno li ha definiti la carne dei poveri.

I bassi consumi di legumi secchi rappresentano un fatto negativo dal punto di vista nutrizionale, ma anche dal punto di vista della salute, in quanto questi alimenti sono in grado di abbassare la [colesterolemia](#), grazie al buon contenuto in [lecitina](#).

Caratteristiche nutrizionali dei legumi

LEGUMI SECCHI*	energia Kcal/100	proteine g/100	<a href="#">lipidi</a> g/100	<a href="#">glucidi</a> g/100	<a href="#">vitamine</a>	<a href="#">minerali</a>
<a href="#">ceci</a>	16	1	.3	7	1 e PP	e, Ca
<a href="#">Fagioli</a>	293	22	1÷2	47÷51	B1 e PP	Fe, Ca
<a href="#">fave</a>	10	1		3	1 e PP	e, Ca
<a href="#">Lenticchie</a>	291	23	1	51	B1 e PP	Fe, Ca
<a href="#">piselli</a>	86	2		8.2	1, B9 e PP	e, Ca
<a href="#">Soia</a>	407	37	19	23	B1 e PP	Fe, Ca
<a href="#">Arachidi</a>	600	29	49	9	B1 e PP	Fe, Ca

\* il contenuto in proteine, grassi e carboidrati dei legumi secchi è circa doppio rispetto a quelli freschi (minore % di acqua) che sono però più ricchi di vitamine e sali minerali

il peso dei legumi secchi aumenta di circa 3 volte con la cottura

L'elevato contenuto glucidico conferisce ai legumi un buon potere energetico.

Ad eccezione della soia (ricca dei preziosi polinsaturi) i legumi sono poveri di grassi e particolarmente indicati nelle diete ipolipidiche.

L'elevato contenuto in [fibre](#) li rende [alimenti sazianti](#) e contribuisce a prevenire condizioni ai limiti con la patologia quali [dislipidemie](#) lievi, [diverticolosi del colon](#), [stitichezza](#), sovrappeso o altre situazioni patologiche, come la malattia coronarica, l'[aterosclerosi](#), il diabete, l'[obesità](#) e le altre malattie dismetaboliche, i tumori maligni del grosso intestino e la [calcolosi della cistifellea](#).

I legumi sono tra gli alimenti vegetali più ricchi di [calcio](#).

I legumi sono alimenti plastici con un contenuto proteico paragonabile a quello della carne (anche se il valore biologico è complessivamente inferiore)

Il contenuto in [vitamina B1](#), [Ferro](#) e [Potassio](#) è sicuramente apprezzabile; tuttavia una certa quantità di minerali viene neutralizzata dall'abbondante presenza di [fitati](#), sostanze "antinutrizionali" che ne riducono l'assorbimento

I legumi sono alimenti economici e "solidali" dato che possono essere utilizzati al posto della [carne](#) risparmiando risorse naturali ed economiche. Per produrre un chilo di carne bovina occorrono infatti ben 16 chili di [grano](#) e soia; l'energia consumata per produrla è dieci volte superiore a quella necessaria per produrre [proteine vegetali](#).

<http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/legumi.html>