**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PROTEÍNA EM GRÃO**

**Presença constante e diária à mesa de muitos povos, em muitos lugares o feijão é conhecido como a “comida dos pobres”. Raramente ele é o primeiro item de receitas sofisticadas. Por que isso acontece? Talvez seja porque é um alimento comum, e apesar disso, a maioria das pessoas desconhece o seu valor nutritivo. É bom lembrar que as leguminosas da família dos feijões incluem a soja e as lentilhas.**

**O perfil nutritivo do feijão fornece boas razões para valorizá-lo. Meio copo de feijão contém sete gramas de proteínas, essenciais na formação dos músculos, enzimas, hormônios e neurotransmissores, além de prover a estrutura de cada célula do corpo. É também rico em fibras que agem no trato gastrointestinal, limpando o organismo das impurezas, algumas das quais são componentes cancerígenos da má alimentação. As fibras varrem o colesterol ajudando a reduzir as chances de doenças coronárias. Em contato com o açúcar, elas formam géis que retardam e reduz em sua absorção pelo sangue, o que representa um auxílio preventivo contra diabetes.**

**Parte da fibra do feijão pode se tornar incômoda. A rafinase do amido e a estaquiose alcançam o trato gastrointestinal mais baixo, onde são digeridas pelas bactérias, causando flatulência. Para reduzir o potencial de redução de gás desse dois carboidratos, jogue fora à água na qual o feijão ficou de molho. Mude a água durante esse processo, para se livrar de outras substancias produtoras de gás. Ferver o feijão, em lugar de usar a panela de pressão também ajuda a reduzir a quantidade desses indigestos componentes dietéticos.**

**Vitaminas e Fitoquímicos**

**Mas o feijão tem outros nutrientes como ferro, zinco, potássio, magnésio. Vitaminas do complexo B e folacina também são encontradas em bons níveis. O óleo extraído do feijão é excepcionalmente rico em vitamina E. Os brotos, por sua vez, contem muita vitamina C.**

**Outra razão para exaltar o feijão é a provisão de fitoquímicos que ele traz à dieta. O feijão-soja, por exemplo, é rico em isoflavonas. Pesquisas recentes creditam a essa substância efeitos positivos contra a osteoporose, doenças do coração, problemas da menopausa e doenças renais.**

**Outros fitoquímicos do feijão incluem inibidores de protease (enzimas que atuam nas células cancerosas reduzindo o seu crescimento), fitoesteróis (inibem o crescimento do câncer do intestino grosso), e saponinos (inibem a reprodução do DNA).**

**O orçamento familiar também é uma razão para se valorizar o feijão. Basta comparar o custo de 100 gramas do produto com igual quantidade de outras fontes de proteínas.**

**Revista Vida e Saúde, abril de 2001, pp. 42 e 43.**