

Tipus de llegums

17/03/2021

Els llegums estan deixant de ser el plat típic de l'àvia per convertir-se en un superaliment. La seva especial importància nutritiva i el seu baix cost fa que hagin estat una part essencial de la dieta durant segles i que avui dia estiguin també presents en la dieta de milions de persones.

Els llegums són les llavors que s'obtenen de la planta lleguminosa. Sota aquest nom només trobem els llegums de gra sec com les lleties, els cigrons, les mongetes, els tramussos, els pèsols secs o faves seques. Però de les plantes lleguminoses també obtenim les llavors oleaginoses i aquí trobaríem la soia i els cacauets.



[Veure imatge](#)

Els llegums i les seves propietats

Els llegums tenen un pes important dins la dieta a nivell mundial, perquè són capaços de frenar dos problemes oposats. D'una banda, l'obesitat, gràcies al seu baix contingut en greix i el seu alt contingut en fibra i, d'altra banda, aporta proteïnes de qualitat a totes aquelles persones que pateixen manques alimentàries.

S'ha demostrat que **els llegums tenen un alt contingut en proteïnes vegetals**, gairebé més que qualsevol altre cereal, propietat que el fa indispensable als països en desenvolupament i en una dieta vegetariana o vegana.

Els llegums **són rics en carbohidrats de baix índex glucèmic, una font de fibra i tenen un contingut molt baix en greixos**, tot això les fan aptes per a les persones amb diabetis i amb obesitat, perquè a més de regular els nivells de glucèmia, donen sensació de sacietat i contribueixen al bon funcionament del trànsit intestinal.

A nivell nutricional també **contenen vitamines del grup B inclòs l'àcid fòlic**, -molt important per a les embarassades-, **a més d'això contenen ferro, calci, magnesi, fòsfor, potassi** que enforteixen les nostres defenses.

Cal destacar també que no tenen colesterol ni tampoc gluten, per la qual cosa són perfectes per a les persones amb risc de patir cardiopaties i en dietes amb intolerància al gluten.

Beneficis dels llegums

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura no ha deixat de promoure el valor d'aquestes llavors, no sols a nivell nutricional i de salut, sinó també per reduir els efectes del canvi climàtic i garantir la seguretat alimentària en aquells països en desenvolupament on no es poden proveir de productes càrnics ni làctics.

Els beneficis que aporten els llegums són una llista infinita que van des de tenir qualitats sorprenents per a la salut fins a oferir efectes positius per a la [sostenibilitat del planeta](#) [

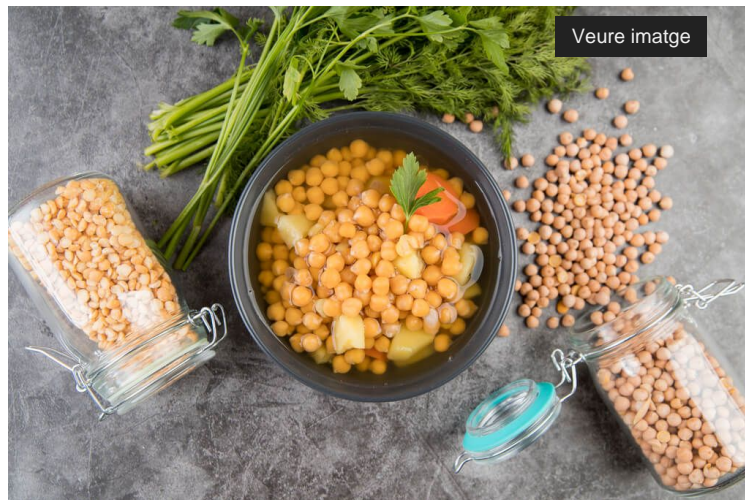
</shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/Consumir-mas-legumbres-mejora-nuestra-salud-y-la-del-planeta>].

Enumerem alguns d'ells:

1. **Font d'energia.** És un aliment ric en carbohidrats i posseeixen una gran quantitat de proteïna, fins i tot més que la majoria dels cereals. Combinats entre si poden aportar el mateix valor que un aliment d'origen animal. També contenen àcid fòlic i vitamina B que afavoreixen al sistema nerviós. Entre tots els llegums, les més energètiques són les [mongetes](#) [</shared/.content/recetas/334-Ensalada-de-alubias.html>].
2. **Ajuden a perdre pes.** Al llarg dels anys són moltes les dietes que han desaconsellat el seu consum per perdre pes, però aquesta és una afirmació errònia. El seu alt contingut en fibra i [proteïna vegetal](#) [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/335-proteinas-vegetales-aliadas-esenciales.html>] sadollen l'apetit, afavoreixen el trànsit intestinal i a més presenten una baixa densitat calòrica. Els cigrons són els llegums que amb menor quantitat més ens satisfan.
3. **Prevenir l'anèmia.** De tots és sabut que les lleties són una font de ferro i, res més lluny de la realitat, encara que tots els llegums aporten un alt contingut en ferro i altres minerals com el potassi, magnesi, calci i fòsfor que les fan perfectes per a la prevenció de l'anèmia.
4. **Regular el colesterol.** La quantitat de colesterol que tenen els llegums és nul·la. El percentatge de greixos que presenten són insignificants i cap d'ells correspon a greixos saturats, que són els que ajuden a pujar la taxa de colesterol en sang. A més, com són riques en fibres solubles disminueixen l'absorció de colesterol. La soia pot ser un bon aliat per a aquesta patologia.
5. **Reduir el risc de malalties cròniques.** El consum elevat de llegums pot ajudar a prevenir algunes malalties com la diabetis, -gràcies al seu índex glucèmic baix-, malalties coronàries, cardiovasculars o obesitat.
6. **Evitar molèsties digestives.** La fibra insoluble i el midó ajuden a mantenir el sistema digestiu i eviten el restrenyiment. Potser destaquen els azukis i les lleties vermelles com els llegums més digestius.

7. **Aliat per fer front al canvi climàtic.** Des del punt de vista ambiental, els llegums contribueixen a mitigar els efectes del canvi climàtic perquè com no necessiten fertilitzants químics la seva petjada de carboni és més baixa que en altres produccions agrícoles, reduint així les emissions amb efecte d'hivernacle.
8. **Beneficiosa per a la biodiversitat.** La seva capacitat per fixar el nitrogen en el sòl fa que augmenti la seva fertilitat. Els llegums no només milloren el terreny i la productivitat rural, si no que conreades en un sistema de rotació de cultius incrementen la biodiversitat.
9. **Aposta per a la seguretat alimentària.** Els llegums es poden conrear en llocs molt pobres i semiàrids perquè necessiten poca aigua per a la seva producció. D'aquesta manera es poden beneficiar els seus agricultors venent-les o afegint aquesta font de proteïna a les seves dietes. A més, tots els residus del cultiu es poden utilitzar per alimentar a la resta del bestiar, millorant la seva salut i disminuint les emissions de metà.

Com incorporar els llegums a la dieta



En els últims anys el consum de llegums ha disminuït, per això l'Assemblea General de les Nacions Unides va proclamar el 2016 com l'Any internacional dels Llegums, pel simple fet de promoure el seu consum i sensibilitzar a la població de tots els seus avantatges nutricionals, beneficis mediambientals i econòmics.

S'ha demostrat que augmentar el consum de llegums millora la qualitat de la dieta i la salut en general de les persones, a més de participar d'alguna manera en un [consum responsable](#) [</sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/5-favorecer-un-consumo-responsable/>] amb el medi ambient.

El més recomanable **seria incorporar els llegums a la dieta des de ben petits, però convertint-les en alguna cosa molt més que un plat de cullera**. En lloc de preparar les típiques lleties guisades, pots animar-te amb unes [hamburgueses de lleties](#) [/shared/.content/recetas/329-Hamburguesa-de-lentejas.html], i canviar el snack salat de l'aperitiu per uns cacauets, per exemple.

L'[hummus](#) [/shared/.content/recetas/345-Hummus-con-verduras-frescas] també pot ser una bona alternativa a l'hora de menjar cigrons, no deixa de ser un plat molt fàcil de preparar i està súper de moda. A més, és una recepta exquisida adaptable a totes les edats i gustos, ho pots acompanyar amb crudités com l'api, la pastanaga i el cogombre o amb pa de pita.

Una altra manera de menjar llegums seria **afegir-les a les amanides**. Es poden fer de múltiples sabors, colors, fredes o temperades. Aquí pots innovar com vulguis perquè totes les possibilitats són viables. Si vols alguna idea podries començar amb la coneguda amanida de lleties, l'amanida de quinoa amb cacauets o una [amanida de cigrons i bacallà](#) [/shared/.content/recetas/341-Ensalada-de-garbanzos-y-bacalao].

També és divertit experimentar amb receptes noves i viatjar a través de l'olor i sabor a altres països. Un plat capaç de transportar-te a Tailàndia des de casa seria el [pad thai](#) [/shared/.content/recetas/341-Pad-Thai], perfecte per incorporar llegums a la teva dieta perquè alguns dels seus ingredients són la soia, el tofu -que està fet a base de soia- i els cacauets.

PREGUNTA RELACIONADA

Quins són els llegums més saludables?

Des del punt de vista nutricional tots són de bona qualitat per l'organisme, però el rànquing potser l'encapçalen les lleties. Més enllà de la seva aportació en proteïnes, destaquen per la seva riquesa en ferro, potassi, vitamina A i B. Li segueixen de prop els cigrons, per la seva alta aportació en carbohidrats, calci i magnesi. I, finalment, la soia també té un gran valor nutricional, sobretot cobra vital importància en les dietes vegetarianes i veganes.