

Título: Feijão maravilha  
Veículo: A Crítica - Manaus

Página: 3

Mídia: Jornais  
Data: 05/05/2019

Cidade: Manaus

Cm2: 1270

Jornalista: Alexandre Pequeno



Manaus, Domingo, 5 de Maio de 2019. 3

# maravilha

*Acompanhado com arroz, na salada ou até na sopa, esta leguminosa é a verdadeira paixão nacional. Por isso, conheça os mais variados tipos de feijões e seus respectivos benefícios para o corpo humano.*

por ALEXANDRE PEQUENO | foto DIVULGAÇÃO

A culinária brasileira é uma das mais ricas em nível mundial. Fazendo parte diretamente da cultura de um país, os diferentes pratos e temperos caracterizam a grande diversidade entre as regiões. No Brasil, indo do Sul até o Norte é possível encontrar particularidades na cozinha, mas uma coisa é certa: o feijão é um dos principais alimentos que se adaptam facilmente na culinária nacional. E o queridinho da população conta com diversos tipos, possibilitando uma infinidade de receitas e sabores. Ricos em proteínas, vitaminas e diversas propriedades, o feijão pode até auxiliar em doenças cardíacas, derrames e diabetes.

## Feijão de todos os tipos

De acordo com a nutricionista Caroline de Salve, o feijão branco é um alimento

capaz de manter suas propriedades e nutrientes mesmo quando armazenados por um período muito longo. "Muito versátil, resistente e fácil de cultivar, este tipo de feijão destaca-se pelos nutrientes, já que é uma boa fonte de fibras e proteínas e tem maior concentração de vitaminas B1 e B9, manganês e ferro. O feijão branco auxilia na redução de sintomas da síndrome metabólica (doenças cardíacas, derrames e diabetes), graças ao alto nível de fibras, além de ajudar a reduzir o colesterol alto e pro-

*O feijão é fonte de vitaminas B1, B2, B3 e B9 (que colaboram para o bom funcionamento do sistema nervoso e da medula óssea); em proteínas e minerais (potássio, ferro, fósforo, cálcio, cobre, zinco e magnésio) e lisina, aminoácido que contribui para o crescimento de crianças e adolescentes*



mover um melhor fluxo sanguíneo. Este feijão apresenta propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias", afirma. Segundo a nutricionista, o feijão carioca, sucesso entre os brasileiros conta com um alto nível de proteína fibra, magnésio, potássio, fósforo, ferro, cálcio e zinco, além de vitaminas B6 e C. Dentre os benefícios estão a redução de riscos de doenças cardíacas, ajuda no controle de diabetes e retarda o crescimento de tumores.

## Aliados da saúde

Outro tipo de feijão que conta seus benefícios particulares é o macassar ou fradinho. Este feijão é uma excelente opção na manutenção do processo digestivo do corpo, já que é muito rico em fibras. Sem muitas calorias e gordura, o Macassar é rico em zinco, proteínas e potássio, o que auxilia na boa disposição e até em manter uma boa memória, explica a especialista.

Carro-chefe da tradicional feijoada, o feijão preto é, sem dúvidas, possuir nutrientes necessários para combater a anemia ferropriva, ou seja, a falta de ferro no corpo. "Além de ser rico em ferro, este feijão possui manganês, zinco e potássio como componentes-chaves. Outros benefícios são: ajuda a combater o colesterol e doenças cardíacas, além de evitar o aparecimento de coágulos sanguíneos que provocam infartos. Por fim, o feijão preto possui pouca gordura e, por isso, pode ser incorporado em dietas de emagrecimento e para ganhar massa muscular", destaca Caroline.

Por fim, o feijão vermelho é repleto de proteínas, fibras solúveis e insolúveis, magnésio e potássio. Este feijão ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, além de ser antioxidante, promovendo a longevidade ao limitar danos causados por radicais livres. "É rico em ferro, proteínas, magnésio e fibras", finaliza.

VIDA Equilíbrio