

Título: Você conhece os benefícios de cada tipo de feijão? Tem opção até para emagrecer
Veículo: IG
Cidade: São Paulo
Página: Web
Cm2: 7233.02

Mídia: Web
Data: 14/05/2019
Jornalista: Redação

ÚLTIMO SEGUNDO ▾ ECONOMIA ▾ ESPORTE ▾ ENTRETENIMENTO ▾ COMPORTAMENTO ▾ CARROS ▾ PETS ▾ SERVIÇOS ▾ PARCEIROS ▾ OUTROS ▾

delas Alimentação e Bem-Estar

Amor e Sexo Alimentação e Bem-estar Estilo ▾ Casa Filhos ▾ Horóscopo ▾ Turismo Mais Sites ▾ Colunas ▾

Você conhece os benefícios de cada tipo de feijão? Tem opção até para emagrecer

Por Milena Tomaz | 14/05/2019 06:00



Home IG ▾ Delas ▾ Alimentação e Bem-Estar

Tamanho do texto - +

Nutricionista explica que cada tipo do alimento possui vantagens para o corpo. E há feijão que pode ser incorporado na dieta sem nenhum problema

O feijão é um dos alimentos mais amados pelos brasileiros e uma de suas marcas é a diversidade. O modo de preparo pode até variar de uma região para a outra, porém é certo que ele está sempre no cardápio por ser considerado um dos grãos mais fundamentais nas refeições. Mas, vem cá: você sabe quais são os benefícios de cada tipo do alimento?

Leia também: Farinha de feijão branco é aposta das dietas de emagrecimento; veja como usar



Meu Biju

Os diversos tipos de feijão possuem benefícios como cálcio e ferro, além de combater até doenças cardíacas

A nutricionista Vanessa Pimentel, da marca Meu Biju, fala das vantagens dos diversos tipos de feijão presentes no Brasil. Além disso, o chef Newton Figueiredo ensina receitas com cada um deles na composição. Confira:

Feijão branco



Meu Biju

Esse tipo tem baixo índice glicêmico e função desintoxicante, além de poder ser usado até em saladas

De acordo com Pimentel, esse tipo de **feijão** é o mais indicado para misturar em saladas, sopas e ser servido com dobradinha. O alimento tem caldo ralo e uma casca mais fina que os demais, além de possuir desintoxicantes e ter baixo índice glicêmico.

O consumo desse tipo de **feijão** é mais popular nas regiões Sudeste e Sul do Brasil, especificamente em São Paulo e no Rio Grande do Sul, explica a nutricionista.

Receita para incluir o **feijão** branco no dia a dia

- [Feijão branco com carne seca](#)

Feijão carioca



shutterstock

Esse é um dos mais comuns no Brasil, e se destaca por ser rico em cálcio e ferro

O **feijão** carioca – ou carioquinha – é o mais consumido no Brasil. Seus grãos são ricos em cálcio, o que contribui para a melhora da estrutura óssea e dos dentes, e ferro, o tornando essencial para grávidas e crianças.

Além disso, ele ajuda a combater a anemia e contém alto nível de proteínas e de fibras, ajudando a elevar a saúde do corpo.

Receita para incluir o **feijão** carioca no dia a dia

- [Caldo de feijão carioca no pão italiano](#)

Feijão macassar fradinho



Meu Biju

Feijão macassar fradinho, repleto de fibras, é muito popular na região Nordeste do Brasil

Esse tipo de **feijão** também é conhecido como **feijão** de-corda, altamente popular no Nordeste brasileiro e usado também no acarajé. Com muitas fibras e pouco caldo, seu consumo é

recomendado pela nutricionista nas saladas.

Receita para incluir o feijão fradinho no dia a dia

- [Feijão macassar fradinho com defumados](#)

Leia também: Pipoca emagrece? Pode fazer parte da dieta? Como deixá-la mais saudável?

Feijão rajado



Meu Biju

O rajado, ideal para receitas com carnes e massas, possui nutrientes. Veja como preparar um [feijão rajado tropeiro](#)

O rajado tem semelhança estética com o carioca, com exceção das pintinhas. Pimentel explica que seu consumo é ideal, principalmente, para receitas que envolvam carnes e massas.

Com ele, os pratos ficam com alto grau nutritivo, isso porque "este [feijão](#) confere maior sensação de saciedade, além de melhorar o processo digestivo e atuar na prevenção da osteoporose". O alimento também é rico em cálcio, fósforo, manganês e potássio e vitaminas B1 e B2.

Receita para incluir o feijão rajado no dia a dia

- [Feijão rajado tropeiro](#)

Feijão vermelho



shutterstock

[Feijão](#) vermelho é comumente usado em saladas e, entre os seus benefícios, está o controle de açúcar. Confira a receita

A cor avermelhada é o que ressalta esse tipo de [feijão](#). Ele consiste em grãos mais pequenos e arredondados que os outros e, para Pimentel, deve estar acompanhado de saladas ou carnes.

"Ele 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", afirma a nutricionista.

Leia também: Conheça os 9 melhores carboidratos para perder peso e secar a barriga

O [feijão](#) vermelho também é rico em ferro e é muito utilizado, principalmente, pela cozinha francesa, no preparo de sopas.

Receita para incluir feijão vermelho no dia a dia

- [Salada de feijão vermelho](#)

Feijão preto





Meu Biju

O **feijão** preto é o segundo tipo mais consumido pelos brasileiros. É usado, principalmente, para fazer feijoadas

Integrando a segunda colocação na lista dos mais consumidos no país, o **feijão** preto se destaca pelos nutrientes, que ajudam a combater a falta de ferro no corpo. Além disso, ele possui manganês, zinco e potássio como componentes chaves.

A nutricionista enfatiza ainda a importância do **feijão** preto na alimentação e enfatiza que ele atua contra o aumento do colesterol e de doenças cardíacas.

Receita para incluir o **feijão** preto no dia a dia

- [Feijoada](#)

Feijão é um aliado no emagrecimento



shutterstock

Feijão preto oferece benefícios e pode ser incorporado à dieta de quem deseja perder alguns quilos.

Além desses benefícios, Vanessa Pimentel explica que o **feijão** preto cai bem nas dietas. “Ele possui pouca gordura e, por isso, pode ser incorporado em dietas de emagrecimento e para ganhar massa muscular”, diz.

O **feijão**, em geral, tem um importante valor nutricional e não deve ser excluído das refeições. Para evitar a formação de gases ou o estufamento da barriga, é recomendado deixar os grãos de molho antes de começar o preparo.

Link deste artigo: <https://delas.ig.com.br/alimentacao-e-bem-estar/2019-05-14/voce-conhece-os-beneficios-de-cada-tipo-de-feijao-tem-opcao-ate-para-emagrecer.html>