



LEGUMI, PREZIOSI ALLEATI DELLA DONNA

## *Sentirsi più leggere a tavola e non solo*

Meritano un posto d'onore sulla nostra tavola, perché sono preziosi alleati per la salute di tutti e soprattutto delle donne. I legumi, ricchi di fibre, vitamine, sali minerali tra cui ferro e calcio, contrastano la ritenzione idrica e la formazione della cellulite, aiutando ad avere gambe più leggere. La presenza di vitamine del gruppo B come acido folico e tiamina (vitamina B1) favoriscono inoltre il benessere del sistema nervoso, del corretto funzionamento del metabolismo e sono molto

indicati in gravidanza. C'è di più: per l'elevato contenuto di fibre, consentono di mantenere a lungo il senso di sazietà, diventando ingredienti ideali



nelle diete dimagranti e detox; aiutano inoltre a controllare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue e riducono crampi e gonfiori nei casi di ciclo mestruale doloroso. Tra le stelle al merito di questi alimenti spicca anche il contributo a prevenire patologie, quali i tumori alla seno e al colon. Vale dunque la pena introdurli nel menù settimanale. Si trovano al supermercato come mix di legumi e cereali che, oltre a essere veloci da cucinare perché non richiedono l'ammollo, sono studiati per fornire tutti gli aminoacidi essenziali. Di recente si è aggiunta una nuovissima linea di prodotti, ZuppamiXlegumi di AMÍO ([www.amiolegumi.it](http://www.amiolegumi.it)), nata dalla collaborazione tra SmartFood, il programma di ricerca in Scienza della Nutrizione e Comunicazione promosso dalla Fondazione IEO, CCM e ILTA Alimentare. Il vantaggio di questi mix con legumi e cereali? Una combinazione che assicura il corretto apporto nutrizionale: ogni porzione da 125 g può essere paragonata, in termini di carboidrati e proteine, a una porzione di pasta da 80 g e a una di carne da 100 g. In aiuto poi di chi deve fare i conti con la celiachia si trovano anche legumi gluten free pratici da cucinare come le paste proposte da Felicia ([www.glutenfreefelicia.com](http://www.glutenfreefelicia.com)): spaghetti, casarecce e lasagne realizzate con lenticchie gialle bio, fusilli di farina di ceci o di farina di Fagioli Verdi Mung Bio (Azuki Verde).