

Grão de Bico—Benefícios para a Saúde

O grão-de-bico é uma excepcional fonte de fibra para baixar o colesterol, assim como a maioria das outras espécies desta leguminosa.

Além de **ser importante fonte de Serotonina (o hormônio da felicidade, o mesmo dos antidepressivos)** e diminuir o colesterol, o grão-de-bico tem um alto teor de fibras que impede os níveis de açúcar no sangue subirem muito rapidamente após uma refeição, fazendo deste legume uma escolha ideal para pessoas com diabetes, resistência à insulina ou com hipoglicemia.

Quando combinado com cereais integrais, como o arroz, o grão-de-bico fornece proteínas de extraordinária qualidade, praticamente livres de água e gorduras elevadas. Mas isto está muito longe daquilo que esta leguminosa tem para oferecer.

O grão-de-bico é uma excelente fonte do mineral molibdênio, um componente integrante do sulfito oxidase (enzimas e coenzimas), que é responsável pela desintoxicação de sulfitos. Os sulfitos (sais do ácido sulfuroso), é um tipo de conservante utilizado como antioxidantes na indústria alimentar, comumente adicionados aos alimentos preparados, tais como saladas.

Em pessoas que são sensíveis aos sulfitos podem verificar-se, nos alimentos que tenham este conservante acrescentado, taquicardias, dores de cabeça ou desorientação, se aqueles forem consumidos involuntariamente.

Se alguém já reagiu aos sulfitos, pode ter sido devido ao fato de as lojas onde estes produtos foram obtidos não terem aplicado de forma conveniente o molibdênio, responsável pela desintoxicação dos mesmos.

As Fibras Principais

Conferindo nas embalagens o conteúdo das fibras dos alimentos, verificar-se-á que género de legumes se está a adquirir.

O Grão-de-bico, assim como o feijão, é rico em fibras dietéticas solúveis e insolúveis. As formas de fibras solúveis, geram uma substância tipo gel no aparelho digestivo que enreda a biliar (fluido produzido pelo fígado e que produz o colesterol), expulsando-o do corpo.

Vários estudos têm mostrado que a fibra insolúvel, não só ajuda a aumentar o volume das fezes e a prevenir a constipação, como também auxilia a prevenir doenças digestivas, como a síndrome do intestino irritável e a diverticulose (doença estrutural da parede intestinal que pode ter como consequência uma inflamação local).

O Grão-de-bico Estabiliza o Açúcar no Sangue.

Além dos seus efeitos saudáveis no sistema digestivo e do coração, a fibra solúvel ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue.

Se uma pessoa tiver resistência à insulina, hipoglicemia ou diabetes, o grão-de-bico pode equilibrar essa situação, fornecendo a energia e estabilização adequadas para o efeito.

Estudos sobre dietas de fibra alta e níveis de açúcar no sangue têm mostrado os benefícios incríveis fornecidos por estes alimentos com elevado teor de fibra.

Investigadores compararam os resultados adquiridos em dois grupos de pessoas com diabetes tipo 2, que foram sujeitos a uma alimentação com diferentes quantidades de alimentos com fibra elevada.

Um grupo alimentou-se segundo o padrão de dieta do americano diabético que contém 24 gramas de fibra por dia, enquanto o outro conjunto de pessoas nutriu-se com uma dieta contendo 50 gramas de fibra por dia.

Os que comeram a dieta mais rica em fibras apresentaram menores níveis de glicose plasmática (açúcar no sangue) e insulina (o hormônio que ajuda a obter açúcar no sangue para as células).

Este grupo de fibras também reduziu o colesterol total em cerca de 7%, os níveis de triglicérides em 10,2% e a VLDL (Very Low Density Lipoprotein / Lipoproteínas de muito Baixa Densidade), a forma mais perigosa do colesterol, em 12,5%.

Ferro para a Energia

Além de proporcionar uma combustão lenta de carboidratos complexos, o grão-de-bico pode aumentar a energia de uma pessoa, ajudando-a reconstituir o seu ferro.

Particularmente para as mulheres menstruadas, que se encontra em maior risco no que concerne à deficiência de ferro, o grão-de-bico aumenta a reserva daquele elemento químico, especialmente porque, ao contrário da carne vermelha (outra fonte deste componente), aquela leguminosa tem baixas calorias e praticamente não tem gordura.

O ferro é um elemento integrante da hemoglobina, que transporta o oxigênio dos pulmões para todas as células do corpo e também faz parte dos principais sistemas enzimáticos para a produção de energia e do metabolismo.

É bom lembrar que: se uma mulher estiver grávida ou a amamentar, as suas necessidades de aumento de ferro são elevadas e que o crescimento das crianças e dos adolescentes também tem a ver com as necessidades de acréscimo de ferro.

Magnésio para Produção de Energia e de Defesa Antioxidante

O grão-de-bico é uma excelente fonte de minerais, sendo que um deles é o magnésio (este é absorvido pelo intestino delgado, acabando a maior parte no fígado e dirigindo-se depois para as diferentes partes do organismo), que é um cofator essencial que contém uma série de enzimas importantes na produção de energia e de defesas antioxidantes.

Por exemplo, o superóxido dismutase (enzima de proteção), que catalisa os radicais livres produzidos dentro das mitocôndrias (organelas celulares extremamente importantes para respiração celular), necessita de magnésio.

Apenas uma chávena de grão-de-bico, abastece em cerca de 84,5% do DV, para o desempenho assaz importante deste mineral.

Proteína Mais Poderosa

Se uma pessoa deseja saber como pode substituir a carne vermelha, deve tornar-se um partidário do grão-de-bico.

Esta leguminosa aromatizada é uma magnífica fonte de proteínas que, quando combinadas com cereais integrais, como o macarrão de trigo integral ou o arroz integral, fornece compostos orgânicos elevadíssimos, comparáveis aos dos alimentos à base de carne ou de leite, contudo sem calorias elevadas ou com gorduras saturadas nesses alimentos.

Ao obter as suas proteínas através do grão-de-bico, a pessoa começa também a estabilizar o açúcar no sangue e a colher os benefícios inerentes, bem como a melhorar a saúde do coração por via da fibra solúvel prestada por essa leguminosa tão versátil.