

LÉGUMES SECS et SANTÉ

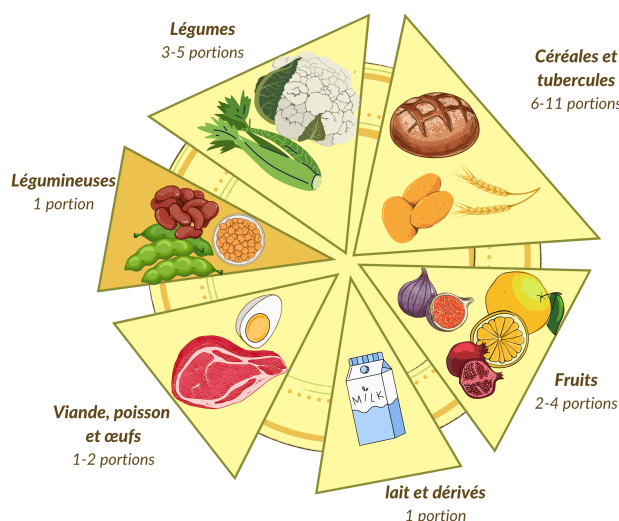
Valeurs nutritionnelles et bénéfiques



Les légumes secs, par exemple les haricots, les pois, les lentilles et les pois chiches sont des aliments tout simplement délicieux et naturellement nutritifs. La plupart des recommandations nutritionnelles nationales et internationales incitent à en consommer davantage. La quantité suggérée varie entre au moins une portion de 25 g de légumes secs (80 g cuits par jour) - comme au Portugal - et 3 tasses (720 ml) aux États-Unis par semaine.

Le régime Planetary Health Diet de la Commission EAT-Lancet, qui constitue une alimentation optimale pour la santé de l'homme ainsi que pour la santé de notre planète en termes de durabilité environnementale, recommande 75 g (poids sec) de légumineuses par jour.

Cela correspond à la quantité de légumineuses consommées quotidiennement par les habitants des zones bleues. Les zones bleues sont cinq régions du monde qui ont été identifiées par les scientifiques pour la longévité et la santé extraordinaire de leurs habitants.



Les légumes secs sont recommandés comme partie intégrante d'une alimentation saine et équilibrée.

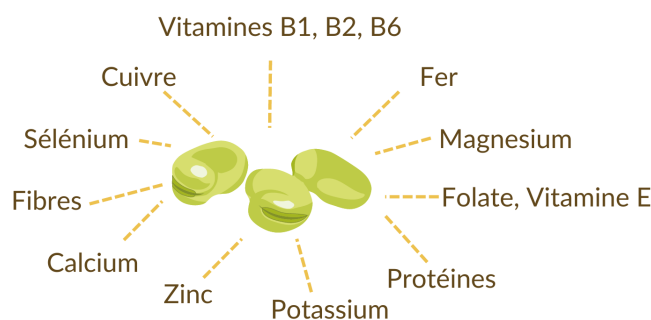
Qu'est-ce qui rend les légumes secs si bons pour la santé ?

Les légumes secs sont surtout connus pour leurs précieuses protéines d'origine végétale, mais ils sont également riches en fibres, en glucides complexes ainsi qu'en vitamines et en minéraux. De plus en plus de recherches révèlent les effets variés de la valeur nutritionnelle des légumes secs sur notre santé et même sur la prévention des maladies. Les légumes secs tels que les haricots, les pois et les lentilles sont également pauvres en graisses.

VALEUR NUTRITIVE

Protéines d'origine végétale

- Les légumes secs contiennent entre 21 et 25 %, les lupins et le soja même jusqu'à 40 % de protéines en poids sec, ce qui est plus élevé que les autres sources de protéines végétales.
- La consommation régulière de légumes secs constitue une bonne source de protéines à faible coût par rapport aux sources de protéines animales et peut être utilisée comme alternative à la viande, pour une alimentation plus respectueuse du climat.
- En consommant des légumes secs avec des céréales (comme dans de nombreux plats traditionnels, par exemple des lentilles avec du riz, des haricots avec du maïs, etc.), la teneur en acides aminés des protéines se complète très bien.



Valeurs nutritionnelles et avantages des légumineuses

Glucides complexes

- La majorité des calories contenues dans les légumes secs provient des glucides sous forme d'amidon, d'amidon résistant (digéré par les bactéries bénéfiques de l'intestin) et de petites quantités de polysaccharides (également digérés par les bactéries bénéfiques de l'intestin).
- Riches en glucides complexes et en fibres, les légumes secs ont un faible indice glycémique. Cela fait d'eux un allié pour la gestion de la résistance à l'insuline, du diabète et de l'hyperlipidémie.
- Les légumes secs contiennent des sucres complexes appelés oligosaccharides, qui sont des fibres fermentescibles non digestibles. Ils sont décomposés par les bactéries bénéfiques du côlon, ce qui peut entraîner une production de gaz et des flatulences. La consommation régulière de légumes secs est bénéfique pour l'intestin et les problèmes digestifs disparaissent.

Fibres alimentaires bénéfiques

- Les légumes secs sont riches en fibres solubles et insolubles.
- Les fibres solubles piègent le cholestérol alimentaire dans le tube digestif. Le cholestérol est alors excrété au lieu d'être absorbé, ce qui contribue à réduire le taux de cholestérol LDL dans le sang, surtout si ce taux était déjà élevé au départ. Le LDL est le cholestérol à lipoprotéines de faible densité, également appelé "mauvais" cholestérol.
- Les légumes secs fournissent également des quantités substantielles de fibres insolubles, qui contribuent à attirer l'eau dans les selles. Cela peut aider à lutter contre la constipation, le cancer du côlon et d'autres problèmes de santé digestive.
- Effet "second repas" : c'est un concept énoncé pour la première fois en 1982 par le créateur du régime à faible indice glycémique, le Docteur Jenkins de l'Université de Toronto. L'effet "second repas" est l'effet du premier repas sur le taux de sucre dans le sang après le deuxième repas. Les aliments contenant des légumineuses riches en fibres maintiennent la glycémie à un niveau relativement constant, ce qui permet d'éviter le pic de glycémie qui pourrait se produire après le second repas. Cet effet est dû aux substances visqueuses contenues dans les fibres qui ralentissent la digestion et l'absorption des sucres. Par conséquent, les régimes qui contiennent des légumes secs riches en fibres améliorent le contrôle de la glycémie lors du repas suivant et régulent mieux la libération d'insuline que les régimes pauvres en fibres.

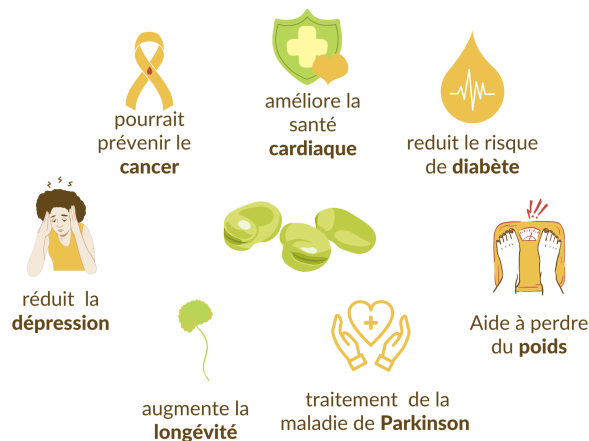
Vitamines et minéraux essentiels

- Le potassium : La plupart des légumes secs sont de bonnes sources de potassium, un minéral qui favorise une tension artérielle normale.
- Les légumes secs contiennent du cuivre (important pour les cellules sanguines et nerveuses), du phosphore (croissance et entretien des os et des dents), du manganèse (production de plusieurs enzymes et antioxydants) et du magnésium (bon fonctionnement des muscles et des nerfs) - des nutriments que de nombreuses personnes ne consomment pas suffisamment.
- La plupart des légumes secs sont une bonne source de fer, important notamment pour les végétariens et les végétaliens. Sans fer en quantité suffisante, il n'y a pas assez de globules rouges pour transporter l'oxygène, ce qui entraîne de la fatigue. Le fer fait également partie de la myoglobine, qui transporte et stocke l'oxygène dans les tissus musculaires. Le fer sert au bon développement du cerveau et à la croissance des enfants.
- Les légumes secs sont d'excellentes sources de thiamine et d'acide folique, vitamines essentielles pendant la grossesse pour la formation du système nerveux, et une source de riboflavine et de vitamines B1-6, pour la structure et l'entretien des cellules et du métabolisme.

Anti-nutriments

Dans le passé, les aliments riches en phytates - comme les légumineuses - étaient souvent considérés comme réduisant la biodisponibilité des minéraux et des vitamines alimentaires. Des études plus récentes démontrent que cet effet "anti-nutriments" ne peut se manifester que lorsque de grandes quantités de phytates sont consommées en combinaison avec un régime pauvre en nutriments. En outre, les chercheurs ont découvert que les phytates peuvent en fait protéger contre le risque d'ostéoporose et de cancer. Néanmoins, il est important de bien faire tremper et cuire les légumineuses pour réduire la quantité de phytates (voir la publication "[Cuisson des légumes secs](#)").

VUE GLOBALE DES EFFETS SUR LA SANTÉ



La consommation de légumes secs présente de nombreux avantages pour la santé

La recherche a montré qu'une consommation régulière - journalière de préférence - de légumes secs apporte un ensemble d'effets positifs pour la santé, avec une aide au traitement de beaucoup de maladies chroniques, ainsi qu'une réduction du risque d'en développer.

Cependant, attention ! Si vous souffrez d'une maladie grave, demandez conseil à votre médecin. À noter également : les personnes souffrant de goutte, d'arthrose, d'intolérance à l'histamine - car les légumes secs sont des libérateurs d'histamine et favorisent la libération d'histamine par l'organisme - ou de problèmes rénaux doivent s'abstenir de consommer des légumes secs.

Diabète

Le diabète est de plus en plus répandu dans le monde entier en raison de l'épidémie de surpoids et d'obésité. La consommation d'une diversité de légumineuses peut s'avérer précieuse non seulement pour la prévention, mais aussi pour la gestion du diabète. Les légumes secs ont un faible indice glycémique, ce qui signifie que l'augmentation du taux de sucre dans le sang est réduite. Cela fait des légumes secs un aliment idéal pour la gestion de la résistance à l'insuline et du diabète.

Santé cardiaque

Les légumes secs favorisent la santé cardiaque en raison de leur contenu en fibres et potassium et de leur rôle d'alternative à des aliments riches en graisses saturées, graisses trans, cholestérol ou sodium. Des taux sanguins élevés de triglycérides et de cholestérol, en particulier de cholestérol LDL, sont des facteurs contribuant de manière significative au risque de maladie cardiaque. Il a été démontré que la consommation de légumineuses améliore le profil des lipides sériques chez les patients souffrant d'une maladie coronarienne, et les recherches montrent qu'un régime alimentaire sain, comprenant des légumineuses, peut réduire le risque de maladie cardiaque.

Cancer

Des recherches ont révélé qu'un régime alimentaire comprenant des légumes secs peut réduire le risque de certains types de cancer. Les légumes secs sont des sources naturelles d'antioxydants et de composés phytochimiques qui réduisent le risque de cancer, ainsi que d'autres maladies chroniques.

Les légumes secs étant riches en fibres, leur consommation réduira probablement le risque de développer un cancer du côlon et du rectum. Les données de recherche indiquant que la consommation de légumes secs pourrait entraîner une réduction des cancers de l'estomac et de la prostate ont été jugées "limitées, mais encourageantes". Des scientifiques ont jugé prometteuses les données suggérant que les aliments riches en folates pouvaient entraîner une réduction du cancer du côlon et du rectum.

Perte de poids

Une méta-analyse a montré que la consommation de 200g de légumes secs (cuits) par jour peut faire perdre du poids. La consommation de légumes secs contribue également à prévenir la prise de poids progressive qui survient souvent avec l'âge. D'autres données ont montré que les personnes qui déclaraient manger des légumes secs étaient 22 % moins susceptibles d'être obèses que celles qui n'en consommaient pas. Les raisons en sont les suivantes: (1) Les légumes secs ont un indice glycémique faible, ce qui donne une sensation de satiété. (2) Les protéines contenues dans les légumes secs stimulent les hormones gastriques qui provoquent la sensation de satiété. (3) Les fibres augmentent le temps de mastication et retardent la vidange gastrique, réduisant ainsi la prise alimentaire.

Dans les thèmes de recherche suivants, de premières études ont commencé à montrer des effets positifs des légumes secs, mais d'autres études sont nécessaires pour pouvoir affirmer des certitudes:

Longévité

Il a été démontré que le régime alimentaire d'un individu a une incidence sur sa vulnérabilité aux maladies et sur sa survie. La comparaison des habitudes alimentaires des personnes âgées est l'un des moyens de découvrir s'il existe un dénominateur commun qui favorise la longévité. Dans une étude interculturelle portant sur les habitudes alimentaires des adultes de 70 ans et plus, le seul indicateur de longévité cohérent et statistiquement significatif était la consommation de légumineuses. Pour chaque tranche de 20 grammes de légumineuses consommées chaque jour, on a constaté une réduction de 7 à 8% de la mortalité. L'effet le plus important a été constaté pour les haricots noirs. Plus la couleur de la légumineuse est foncée et intense, plus sa teneur en métabolites secondaires est élevée.

Dépression

Bien que les troubles de l'humeur soient des affections complexes qui nécessitent un traitement complet, des données suggèrent que l'alimentation peut contribuer à en atténuer les symptômes. Des chercheurs espagnols ont examiné les habitudes alimentaires de personnes présentant ou non des symptômes de dépression. Les personnes qui ne souffraient pas de dépression étaient plus susceptibles de consommer régulièrement des légumes secs. Les légumes secs sont riches en tryptophane et en magnésium, deux éléments associés à l'amélioration de l'humeur et du bien-être mental.

Maladie de Parkinson

La lectine lévodopa contenue dans les graines, les gousses et les feuilles de la féverole est utilisée dans le traitement de la maladie de Parkinson. Elle a des effets pro-dopaminergiques et neuroprotecteurs et est utile pour le traitement et la prévention des pathologies neurologiques caractérisées par une diminution du taux de dopamine.



Le Global Bean Project est un réseau européen visant à promouvoir et à développer l'utilisation et la culture des légumineuses dans nos cuisines, nos jardins et nos champs.

Voir les auteurs
et les références en ligne :
info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag