

1+1=3 Lo sai che la giusta combinazione di legumi e cereali sopperisce egregiamente alla quota proteica fornita dagli alimenti di origine animale e bilancia la tua dieta vegetariana?

Secondo un'indagine INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) l'introito medio giornaliero di proteine è il 161% di quello raccomandato: il 61% delle proteine consumate è in eccesso. Un eccesso determinato in gran parte dalle proteine animali, che rappresentano i 2/3 dell'introito. L'altra fonte principale è rappresentata, invece, da alimenti vegetali ma per quel che riguarda i legumi il consumo è di 20,9 g in media al giorno. Decisamente pochi.

I **legumi** sono ottime fonti di proteine, quelli secchi ne contengono una quantità pari a quella della carne e doppia rispetto a quella dei cereali. Sebbene di origine vegetale, queste proteine apportano alcuni aminoacidi essenziali, come lisina, treonina, valina e triptofano, in discreta quantità, superiore a quella presente nelle proteine del frumento, del mais e del riso. Queste ultime, d'altra parte, contengono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono invece scarsi nei legumi. Ecco perché l'associazione di cereali o loro derivati con i semi di leguminose è da preferire perchè mette a disposizione dell'organismo **una miscela proteica il cui valore biologico è paragonabile a quello delle proteine animali**. Ad esempio pasta e fagioli; riso e piselli; fagioli con riso; pasta o manioca; ceci con pane, lenticchie con patate...

Ma quali sono i principali legumi e cereali?

CEREALI

Amaranto, avena, farro, frumento, fonio, miglio, mais, orzo, quinoa, riso, segale

LEGUMI

Ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia e derivati



"CARNE"



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA
Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net

Il consiglio alimentare su misura

LE TUE ABITUDINI

Non mangi nessun tipo di carne, pochissime uova o formaggio, latte e derivati. Essere vegetariani ha i suoi vantaggi. Non bastano però solo le verdure. Il segreto è associarle a legumi e cereali, per ottenere proteine molto simili a quelle presenti nelle carne.

Segui i consigli che ti riportiamo nel retro e, per un aiuto in più, ecco alcuni prodotti della nostra gamma, con il consiglio del tuo Farmacista.

	COSA FA	COME USARLO
AMINOformula 	Utile in caso di diete ipoproteiche.	2 cpr ogni pasto
FERRUMfluid 	Compensa la ridotta assunzione di ferro biodisponibile con la dieta.	A cicli di 20 gg poi sospendere per 15-20 gg
OMEGA-3 	Compensa la ridotta presenza di OMEGA-3 (EPA e DHA) negli alimenti vegetali.	1 cps ai pasti