

LEGUMINOSA A LEGUMINOSA,

Language

Undefined



A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. De forma a celebrar este evento a Associação Portuguesa de Nutricionistas produziu um e-book intitulado “Leguminosa a Leguminosa, encha o seu prato de saúde ^[1]”.

Neste material que tem como objetivo aumentar o conhecimento sobre o papel das leguminosas na nossa saúde e numa produção alimentar sustentável, pode-se encontrar diversas temáticas, desde o que é uma leguminosa, passando pelas diversas variedades que podemos encontrar descrevendo as suas principais características e particularidades, e terminando com algumas recomendações como escolher, armazenar, preparar e confeccionar as leguminosas.

FAVA

TOP NUTRICIONAL
CÁLCIO
FÓSFORO
NIACINA
POTÁSSIO
VITAMINA A



CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Vicia faba</i> L.	Fava
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	80 g (frescas cruas)
TEMPO DE COZINHA	SAZONALIDADE
Frescas: 15 min Secas: 60 min a 110 min	Abril e maio
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Época egípcia e pré-índica	China
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Algarve	3613 toneladas

CURIOSIDADES

A cultura da fava apresenta grande adaptabilidade, pelo que é comum dizer-se que pode ser cultivada desde o nível do mar até grandes altitudes.

Indivíduos que tenham deficiência na enzima glucose-6-fosfato desidrogenase, após consumo de favas podem desenvolver favismo, tratando-se esta de uma anemia hemolítica.

O e-book pode ser consultado aqui ^[1].

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 04/07/2018 - 11:06): <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=en/node/415>

Links

[1] http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf

[2] <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=pt/file/475>