

a Embrapa,
o Feijão
e Você,
juntos, por um Brasil melhor!



O feijão na alimentação

Embrapa

Edição: Fábio Noleto, Ronaldo Cordeiro e Roselene Chaves
ACE - Embrapa Arroz e Feijão / Tiragem: 5.000 exemplares / Ano 2004

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Arroz e Feijão
Rod. Goiânia a Nova Veneza km 12 Sto. Antônio de Goiás GO
Caixa Postal 179 75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO
Telefone (62) 533 2110 Fax (62) 533 2100
sac@cnpaf.embrapa.br
www.cnpaf.embrapa.br

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento



ANO
INTERNACIONAL
DO ARROZ
2 0 0 4

www.rice2004.org

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



A Embrapa e o feijão nosso de cada dia

Se há 30 anos atrás a principal preocupação da pesquisa era produzir variedades mais produtivas e reduzir os custos da agropecuária, hoje as exigências se multiplicaram. Atualmente, norteiam também as pesquisas da Embrapa Arroz e Feijão: os cuidados com o meio ambiente, a qualidade do produto final ao consumidor, as necessidades específicas da agroindústria, a identificação de nichos de mercado e do perfil do consumidor, além da contribuição para a melhoria das condições de saúde e nutrição da população brasileira.

Neste sentido, o feijão que comemos todos os dias, está cada vez melhor!

- Houve uma diminuição do uso de agrotóxicos, graças ao desenvolvimento de feijões cada vez mais resistentes às pragas e doenças.
- O tempo necessário para o cozimento do feijão foi reduzido, facilitando a vida da dona-de-casa.
- As pesquisas estão conseguindo aumentar o teor de fibras e de proteínas, fazendo do feijão um alimento ainda mais precioso.
- Estão em desenvolvimento também, variedades de feijão enriquecidas com Ferro e Zinco. Este processo é conhecido como biofortificação do feijão.

A ingestão combinada de arroz e feijão, rende ao nosso organismo uma mistura protéica de alto valor e de fácil digestão

O feijão é muito mais do que você imagina

Comemos feijão todos os dias, apesar de que tem gente abandonando este saudável hábito de nossa cultura.

Vamos conhecer melhor o feijão que estamos comendo:

COMPOSIÇÃO DO FEIJÃO (EM 100g)	
Calorias	337 kcal
Proteínas	22%
Glicídeos	60,8%
Fibra	4,3%
Lipídeos	1,6%
Cinzas	3,6%
Cálcio	86 mg
Fósforo	247 mg
Ferro	7,6 mg
Retinol (vitamina A)	2 micro gramas
Vitamina B1	0,54 mg
Vitamina B2	0,19 mg

FONTE: Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA).

- A ingestão combinada de arroz e feijão, rende ao nosso organismo uma mistura protéica de alto valor e de fácil digestão. Além de ser rica em carboidratos, o componente energético de nossa alimentação.
- A combinação arroz com feijão proporciona ao organismo todos os aminoácidos essenciais necessários, podendo substituir a carne bovina ou o frango, eventualmente, no cardápio semanal.
- Os feijões são importante fonte de proteínas, ferro, fósforo, magnésio, manganês e em menor grau, de zinco, cobre e cálcio. Fornecem de 10 a 20% das necessidades de adultos para uma série de nutrientes.
- Os feijões apresentam os seguintes componentes: alto conteúdo protéico; alto teor de lisina, complementando as proteínas dos cereais, como arroz ou milho, que são deficientes neste aminoácido; apresentam baixo teor de gordura e sódio; não contém colesterol; constituem boa fonte de carboidratos complexos e alto teor de fibras, estas com seus reconhecidos efeitos funcionais; são ricos em vitaminas do complexo B, além de minerais (3% de cinzas).

- O feijão cozido é considerado uma das melhores fontes vegetais de vitaminas do complexo B: tiamina (B1), piridoxina, niacina (B3) e ácido fólico (B9); contém baixos níveis de vitaminas lipossolúveis e ácido ascórbico (vitamina C).
- O ácido fólico é uma importante vitamina do complexo B, presente no feijão, que contribui no combate à anemia, na regeneração celular e melhora a insuficiência cardiovascular. A suplementação de ácido fólico durante a gravidez, tem sido empregada para diminuir o risco de defeitos no tubo neural do bebê.
- Em períodos de tensão, o organismo precisa de maior número de nutrientes como as vitaminas do complexo B, vitamina C, sódio, zinco, potássio, ferro, magnésio e cálcio. Alimentar-se corretamente ainda é a melhor maneira de suprir as necessidades do organismo, apesar dos muitos complementos alimentares que estão presentes nas farmácias. O feijão preto é considerado um grande aliado no combate ao estresse por ser rico em vitaminas do complexo B e ferro.
- Os lipídios do feijão são predominantemente insaturados, característica favorável nutricionalmente, pois os ácidos graxos insaturados são essenciais à nossa dieta, enquanto que os saturados podem ser nocivos à saúde.
- O conteúdo da fibra alimentar de frutas e vegetais é, em geral, menor que 3% de seu peso úmido, ao passo que nos cereais e leguminosas é um pouco maior (10% em média). Dietas pobres em fibras frequentemente têm sido associadas a doenças coronarianas, diabetes, doenças diverticulares e câncer de cólon e uma série de outros distúrbios do trato gastrointestinal. Por isso, vamos comer feijão!

O feijão preto é considerado um grande aliado no combate ao estresse por ser rico em vitaminas do complexo B e ferro.



Como você pode contribuir para um Brasil melhor

Faça a sua parte, colocando em prática o ABC da boa saúde:

ALMEJE BOA FORMA

BALANCEIE SEU CARDÁPIO

CONSUMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Comer um sanduíche ou um macarrão instantâneo ao invés de uma almoço completo de vez em quando, não faz mal. Mas fique atento para o hábito não ser freqüente, já que estes alimentos não fornecem nutrientes de forma equilibrada para uma alimentação saudável.

Lembre-se sempre de que, além de saborosos, arroz e feijão servidos juntos têm um alto valor nutritivo. Eles fornecem proteínas de alto valor biológico que se assemelham à proteína encontrada na carne.

Para as crianças, o feijão é essencial! Principalmente por ser rico em ferro. Não deixe faltar feijão na refeição da garotada!



Tenha sempre em mente que:

Uma boa alimentação resulta em melhores condições de saúde, maior capacidade de aprender e de trabalhar, melhor desenvolvimento físico e mental

Melhor qualidade de vida

um Brasil melhor