



I FAGIOLI

di Natasha Russo, dietista diplomata

Caratteristiche nutrizionali

I fagioli hanno ottimi valori nutrizionali, sono ricchi di carboidrati e con un buon apporto proteico.

Hanno un contenuto ridotto di grassi, inferiore anche alla soia, mentre l'elemento costituente della buccia è la fibra che ha un ruolo determinante nella regolarità delle funzioni intestinali. Rilevante è anche la quantità di vitamine del gruppo B. Il valore nutritivo dei fagioli è molto alto, ed è costituito per la maggior parte da carboidrati, che si combinano perfettamente con i cereali, a completamento di un quadro proteico dall'elevato valore biologico, pari a quello fornito dalle carni o dalle uova, e privo di colesterolo.

Le loro proprietà

I fagioli sono molto nutrienti e, ricchi di **vitamine A, B, C, ed E**, contengono inoltre **sali minerali e oligominerali**, come potassio, ferro, calcio, zinco e fosforo. Essendo legumi, i fagioli sono ricchi di **lecitina**, un fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi, evitandone l'accumulo nel sangue e riducendo di conseguenza il livello di colesterolo.

Tutti i tipi di fagioli contengono molta **fibra**, ma alcune varietà ne hanno in particolare abbondanza: i **fagioli neri**, per esempio, contengono 6 grammi di fibra ogni porzione di mezza tazza, i **fagioli comuni e di Lima** si aggirano sui 7 grammi, e con i fagioli dall'occhio si arriva a 8 grammi.

I fagioli in scatola fanno bene quanto quelli secchi, ma hanno un alto tenore di sodio, per cui è bene scolarli e sciacquarli prima di consumarli. La fibra è molto preziosa per il metabolismo e aiuta a raggiungere facilmente la sensazione di sazietà. I fagioli sono composti dal 60% di amidi e zuccheri, mentre i **fagiolini** sono costituiti dal 90% di acqua, pertanto il loro contenuto proteico è nettamente inferiore a quello dei fagioli, tuttavia contengono una maggior quantità di sali minerali e di vitamina A.

Curiosità sui fagioli

Temere sgradevoli e imbarazzanti esalazioni gassose non è un buon motivo per privarsi dei vantaggi nutrizionali dei fagioli. Provate a insaporirli con un pizzico di **santoreggia**, un'erba aromatica molto usata in cucina (appartiene alla stessa famiglia della menta) o un cucchiaino di **zenzero** macinato: si tratta di spezie che aiutano a limitare la flatulenza indotta dai fagioli.