

No Brasil consomem-se vários tipos de feijão

O feijão proporciona muitos benefícios à saúde, podendo ser indicado na prevenção de várias doenças, tais como distúrbios cardíacos, diabetes, câncer e obesidade.

O feijão possui alto valor proteico e destaca-se pelo elevado teor de lisina, que exerce efeito complementar às proteínas do arroz, melhorando o valor da dieta. Enquanto a presença de fibra alimentar reduz colesterol e glicose sanguíneos.

O seu alto conteúdo de carboidratos complexos fornece energia e sensação de saciedade. Contém também ácidos graxos poli-insaturados, vários minerais e vitaminas do complexo B.



carioca

rosinha

jalo

*rajado
graúdo
Sugar Beans*

rulatinho

preto

rajado

roxinho

*vermelho
graúdo
Dark Red Kidney*

FORÇA

Os hábitos alimentares mudaram com o tempo, mas o feijão, por suas propriedades essenciais para uma boa saúde, continua presente na mesa dos brasileiros. Esse bom costume tem sido importante na garantia da segurança alimentar do Brasil.

VARIABILIDADE

Semelhante ao povo brasileiro, miscigenado e harmônico, o feijão tem uma enorme variabilidade de tipos, com grãos de cores e formatos distintos. Essa diversidade possibilita a elaboração de vários pratos.

SIMPLICIDADE

A singeleza é uma característica marcante da nação brasileira e o feijão apresenta essa mesma particularidade, não exige sofisticação no preparo, na forma de servir ou mesmo no consumo. Aliás, a expressão popular, “arroz com feijão” é maneira de se referir a algo simples e eficiente.

“Essas semelhanças inspiram a associação da imagem do feijão com a do povo brasileiro”



Responsabilidade Técnica: Transferência de Tecnologia da Embrapa Arroz e Feijão | Janeiro 2017 - Tiragem: 1.000 exemplares
Edição e Programação Visual: Núcleo de Comunicação Organizacional (NCO) | Fotos: Fábio Nolêto

