

**Cada cop son més evidents els avantatges que aporta la reducció del consum de carn i productes carnis per al bon manteniment de la salut, tant a nivell individual com de manera global del nostre planeta.**

A nivell individual, la OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana **reduir el consum de carn i dels seus derivats (embotits, carns curades i carns fumades) com a mesura de prevenció de les malalties cròniques més prevalents en la nostra societat com la obesitat, les malalties cardiovasculars o el càncer.** Però la ingesta habitual i excessiva de carn i derivats que es dona en els països industrialitzats també afecta a la salut del planeta, tant a nivell mediambiental com de solidaritat amb els més pobres. Segons la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura), actualment el 70% dels conreus de cereals estan destinats a l'engreix d'animals destinats a produir carn per al consum humà. Això suposa la desforestació de grans zones selvàtiques afectant al canvi climàtic i l'escassetat d'aliments per a les persones més pobres del planeta.

Però, la carn és una gran font de proteïnes així com d'altres nutrients com ara el ferro. **Si no consumim carn habitualment, podem córrer algun risc de malnutrició? Hem sentit a dir que els llegums (llenties, cigrons, soja, mongeta seca) poden substituir a la carn però, son igual de nutritives?** Doncs la resposta és que sí. I no tant sols poden ser igual de nutritives, sinó que contenen altres nutrients i substàncies fitoquímiques que mai trobarem en la carn. A més a més la seva producció és molt més econòmica i sostenible.

**El contingut en proteïnes dels llegums és igual o superior al de la carn o el peix** però el seu valor biològic és inferior, això vol dir que, mentre que la carn, el peix contenen la quantitat adequada tots els aminoàcids essencials, als llegums els en falta un, la metionina. Però **és un error valorar el contingut nutricional d'un sol aliment quan allò que farà que estiguem més o menys ben nodrits és el conjunt de la nostra alimentació** i en aquest sentit, hi ha molts altres aliments que contenen la metionina que manca als llegums, en son un bon exemple els cereals (arròs, blat i derivats, civada...).

El mateix passa pel que fa al Ferro. Els llegums son una bona font de Ferro, cert és que és difícil d'assimilar però **si l'acompanyem de vitamina C (fruites i verdures fresques) el ferro dels llegums ens serà tant útil com el de la carn vermella.**

A més a més, als llegums hi trobarem una bona quantitat de **Calci, Magnesi, vitamines del grup B** i un dels nutrients més deficitaris en la alimentació dels països occidentals, **la fibra.**

**Es recomana consumir llegums entre 2 i 4 dies a la setmana.** Les podem prendre en forma d'amanides fredes, guisades, triturades en forma de crema, en podem fer patés (humus: paté de cigrons), i fins i tot els hi podem donar forma d'hamburguesa, mandonguilla o croqueta.

4 grapats amb la mà tancada de llegum sec o un plat de llegum un cop cuinat, equivalen a una ració de carn o de peix. Per tant, **el dia que prenem llegums podem fer-ho com a plat principal i no cal que prenguem carn ni peix.**

**Consumir de 2 a 4 racions setmanals de llegums acompanyades de fruites i hortalisses fresques i combinades amb cereals i substituint la carn i derivats, ens permet prevenir malalties, reduir els efectes del canvi climàtic i augmentar la disponibilitat alimentària per a tothom.**