

2016: any internacional dels llegums per la ONU

La FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'alimentació i l'agricultura) facilitarà la celebració d'aquest any internacional en col·laboració amb governs, ONG's i altres entitats.

Es vol sensibilitzar a l'opinió pública vers els avantatges nutricionals dels llegums com a part d'una producció d'aliments sostenible encaminada a aconseguir la seguretat alimentària i la nutrició. Fomentar les connexions al llarg de tota la cadena alimentària per aprofitar millor les proteïnes derivades dels llegums, incrementar la producció mundial, utilitzar de manera més adient la rotació de cultius i fer front als reptes que existeixen en el comerç de llegums.

Els llegums són font de proteïnes i aminoàcids d'origen vegetal per a la població de tot el món, i s'han de consumir com a part d'una dieta saludable per combatre l'obesitat i prevenir malalties com la diabetis, afeccions coronàries i càncer.



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

Principals lleguminoses de consum humà:

Fava

Mongeta o fesol

Cigró

Llentia

Guixa

Pèsol

Melgó

Llobí

Cacauet

Soia

