



FARINHA DE FEIJÃO BRANCO



Nome científico: *Phaseolus vulgaris*

Família: Fabaceae

Parte Utilizada: Semente

Composição Química: cálcio, ferro, potássio, magnésio, vitaminas E, K, folato e fibras. Possui também uma proteína de reserva chamada faseolamina, que de acordo com estudos recentes pode ajudar no processo de emagrecimento.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Obtida a partir do feijão branco que foi lavado, seco e triturado, a farinha de feijão branco se caracteriza pelo baixo teor energético (são somente 40 calorias por colher de 10 gramas) e pela presença de proteínas.

A farinha de feijão branco ainda se destaca pela presença de fibras (2,5 g por colher) e nutrientes importantes como cálcio (o feijão branco é uma das melhores fontes vegetais do mineral), ferro, magnésio, potássio, fósforo, e as vitaminas E, K e ácido fólico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção 10g ou ml (medida caseira)			
Quantidade por porção			%VD (*)
Valor energético	40	Kcal	2,0
Carboidratos	5	g	1,7
Proteínas	2	g	2,7
Gorduras totais	0	g	0
Gorduras saturadas	0	g	0
Gorduras trans	-	g	-
Fibra Alimentar	2	g	8,0
Sódio	0	mg	0,0

*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

www.florien.com.br

Telefone: (19) 3429-1199
Email: vendas@florien.com.br

Estrada Vicente Bellini, 175
Piracicaba/SP - CEP: 13427-225



Indicações e Ação Farmacológica

Reduz absorção de carboidratos A proteína faseolamina atua inibindo parcialmente a ação da enzima alfa-milase, que transforma o amido dos alimentos em glicose. Dessa forma, os carboidratos não são quebrados e não são digeridos. Ou seja, ela é capaz de reduzir em 20% a absorção de carboidratos consumidos com ela, o que consequentemente reduz também parte da energia trazida pela refeição, equilibrando a equação do emagrecimento, que consiste ter um número maior de calorias gastas do que as consumidas.

A farinha de feijão branco é rica em fibras, como a maior parte das farinhas. Por isso, ela forma um gel no bolo alimentar que torna mais lenta a absorção da glicose e do colesterol, mantendo o estômago cheio por mais tempo e aumentando a distensão das paredes desse órgão. Ambas os mecanismos ajudam a ativar a saciedade, fazendo com que o consumo calórico nas refeições seja menor.

Reduz o depósito de gordura com a faseolamina reduzindo a conversão de amido em glicose e as fibras tornando lenta a absorção do resto do açúcar, acaba-se evitando picos glicêmicos no sangue. Isso significa que menos insulina será produzida, hormônios responsáveis por colocar a glicose dentro das células e que também está relacionado ao depósito de gordura nos tecidos adiposos. Quanto menos ele circular pelo corpo, menos gordura será acumulada e mais massa gorda será evitada.

Controla a glicemia não só o emagrecimento é promovido com a redução dos picos glicêmicos ocasionada pela aliança da faseolamina com as fibras. É possível também prevenir o diabetes tipo 2. Isso porque, com o tempo, o excesso de insulina circulando pelo corpo ocasiona uma tolerância de alguns tecidos e órgãos a esse hormônio. Ou seja, é preciso cada vez mais insulina para se armazenar nessas células a mesma quantidade de glicose. Isso pode evoluir para um quadro chamado resistência a insulina, condição que predispõe o diabetes. Para os diabéticos também é importante ter uma glicemia mais controlada, para que seu quadro fique mais estável e eles respondam melhor ao tratamento.

A faseolamina é uma glicoproteína que inibe a digestão do carboidrato (amido) encontrado em massas, batatas, arroz, pão, e retarda a absorção de açúcares no sangue. Por este motivo ela



pode te ajudar a emagrecer. Porém a faseolamina só possui este efeito quando consumida em forma de farinha.

Toxicidade/Contraindicações

Não há relatos de causa de toxicidade em pesquisas científicas consultadas.

Dosagem e Modo de Usar

- **Farinha de Feijão Branco:** Uma colher de chá rasa diluída em água 30 minutos antes do almoço e jantar.

Referências Bibliográficas

Marilyn L Barrett and Jay K Udani. – “**A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (*Phaseolus vulgaris*): A review of clinical studies on weight loss and glycemic control.**” Nutr J. 2011; 10: 24.

Obiro WC, Zhang T, Jiang B. “**The nutraceutical role of the *Phaseolus vulgaris* alpha-amylase inhibitor**”. Br J Nutr. 2008;100:1–12. doi: 10.1017/S0007114508879135