O grão-de-bico é um alimento mais rico do que o feijão em muitos aspectos. Na sua constituição encontramos 20 a 30% de proteínas.

Possui muitas fibras, zinco, potássio, ferro, cálcio e magnésio.

Se for consumido todos os dias, faz aumentar a massa muscular, o bom humor, e reduz o nível de colesterol prejudicial, ao mesmo tempo que regula o funcionamento dos intestinos.

Mas uma das suas qualidades mais famosas é a de
gerar felicidade
: possui mais triptofano do que o feijão, o mesmo aminoácido essencial que faz do chocolate essa bela fonte de bem-estar e
redução do stress
.

Por ter ómega 3 e 6, é indicado para prevenir doenças cardiovasculares.
Quem tem diabetes ou está a lutar contra a obesidade também pode beneficiar desta leguminosa.
Possui hidratos de carbono complexos que são metabolizados lentamente por nós, o que é benéfico para a nossa saúde.
Por ser rico em fibras, proporciona uma sensação de saciedade, retardando a sensação de fome.
Investigadores demonstraram que as sementes do grão-de-bico também acumulam mais fitoestrogénios do que as do feijão - substâncias químicas que têm uma acção preventiva na osteoporose e nos problemas cardiovasculares.
Os fitoestrogénios também são usados na reposição hormonal após a menopausa.
Zele pela sua saúde: aumente o consumo de grão.