

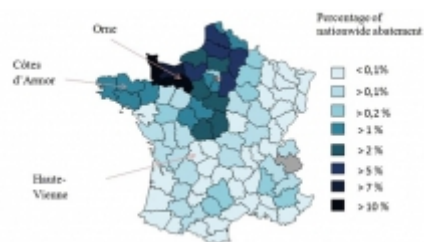
# FAO : bénéfices des légumineuses pour la santé

4 avril 2016

L'Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) a déclaré 2016 année internationale des légumineuses et publie à cette occasion une interview de Francesco Branca, Directeur du Département Nutrition pour la santé et le développement de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui souligne leur bénéfices pour les populations.

La consommation de légumineuses (grains secs tels que haricots, lentilles ou pois-chiches) fournit des apports intéressants en protéines et fibres, avec un faible taux de matières grasses. Une consommation régulière aurait des effets préventifs contre plusieurs maladies d'origine nutritionnelle telles qu'obésité, diabète et maladies cardiovasculaires.

Sur les [pages dédiées](#) de son site, la FAO met en ligne diverses ressources : recension d'événements sur ce sujet, publications, recettes, etc.



Source : FAO

Source : [FAO](#)