

## Dieta e salute: scopri le proprietà dei cereali integrali!

15 Gennaio 2020 leichic-it Salute e dieta 0



Un **consiglio** efficace per perdere peso? Puoi trovare un'arma segreta nei **cereali** per dire addio ai chili di troppo! **Orzo, farro, miglio e avena**: questi cereali, quando non raffinati, vantano un alto contenuto di **fibre** e saziano con grandi porzioni e poche calorie.

**Riducono** inoltre il rischio di disturbi cardiaci, contrastano l'osteoporosi, l'insorgere di alcuni tipi di cancro e del diabete di tipo 2.

Al **Consorzio Marche Biologiche** questi alimenti sono garantiti dalla tracciabilità informatizzata delle materie prime, hanno etichette parlanti e sono analizzati e certificati sia a livello nazionale che internazionale. Ma scopriamo nel dettaglio le virtù di questi cereali:

- **farro**: è un toccasana per chi ha sempre fame o problemi di stipsi. Antenato di tutti i cereali, ha un altissimo contenuto di fibre e risulta ottimo quindi per la regolarità intestinale;
- **orzo**: depurativo e drenante, aiuta ad eliminare i ristagni liquidi dovuti a sedentarietà e dieta squilibrata;
- **miglio**: diuretico ed energizzante, è consigliato per contrastare lo stress, l'anemia, la depressione e la stanchezza mentale. Nei suoi semi c'è una concentrazione elevatissima di sali minerali: ferro, fosforo, magnesio, fluoro e silicio; completamente privo di glutine, è digeribile anche dai celiaci;
- **avena**: fonte di carboidrati a lenta digestione, ricchissima di fibre, può ridurre

la pressione sistolica e il livello di colesterolo.

I cereali integrali non sono sottoposti a raffinazione e sono per questo un'ottima fonte di carboidrati complessi. La **crusca** (parte più esterna) è ricca di sali minerali e di vitamine; il **germe** ha in più le proteine.

Ma come riconoscere davvero gli alimenti integrali? Essi devono:

- riportare la dicitura "integrale" sull'etichetta;
- il colore scuro non deve essere frutto di colorante caramello o melassa;
- il contenuto di fibre infine deve essere sinonimo di integralità del cereale.

Il **Consorzio Marche Biologiche** sostiene da sempre le coltivazioni **biologiche**, valorizzando inoltre i protagonisti della filiera biologica **marchigiana**:

l'agricoltura è infatti un'attività molto importante per questa regione, anzi si rivela in crescita proprio per quanto riguarda la domanda di questi cereali "di nicchia" che pian piano vengono riscoperti e proposti sulle nostre tavole. Orzo, farro, miglio e avena dunque rappresentano colture ceralicole minori, ma le loro proprietà nutrizionali non sono da sottovalutare.

Sono poi numerosissime le **ricette** che si cucinano in poco tempo e costituiscono un piatto completo e gustoso: provare per credere!

#### Commenta



**leichic-it**

La redazione di Leichic cura il sito con articoli di moda e lifestyle dal 2010



CEREALI

CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

RICETTE

SALUTE E DIETA