

Cereais integrais e os benefícios à saúde

Muitas pessoas pensam que ao ingerir cereais integrais estarão aumentando apenas a quantidade de fibras, porém também estarão ingerindo uma grande quantidade de vitaminas e minerais.

Para que um grão seja considerado integral, é preciso que este possua três camadas. O farelo, que é a casca, rico em fibra, vitamina B, proteína e microminerais. O endosperma, porção intermediária, excelente fonte de energia para o corpo, fornecendo carboidratos complexos. E por último, o gérmen, que é a semente, possui alta quantidade de minerais, vitaminas, antioxidantes e fitonutrientes (substâncias naturais, presentes nas plantas, que fazem bem ao organismo). Os cereais integrais são centeio, aveia, trigo, cevada, milho e arroz.

Apresentam os seguintes

benefícios ao organismo:

- Ajudam a prevenir a prisão de ventre, auxiliando no bom funcionamento intestinal;
- Ajudam a diminuir as taxas de colesterol no sangue;
- Produzem uma sensação de saciedade que ajuda na manutenção e na perda de peso;
- Interferem nos picos de glicose e regula os níveis de insulina, poupando o pâncreas de trabalhos extras, prevenindo o diabetes;
- Reduzem o risco de alguns tipos de câncer, especialmente os associados à obesidade (no intestino e no estômago);
- Integram dietas saudáveis, com baixas calorias, contribuindo para a diminuição de problemas cardiovasculares;
- Diminuem o risco para crises

de asma (este benefício precisa ser estudado mais a fundo).

O consumo mínimo recomendado de cereais integrais é de 3 porções diárias e o máximo de 6. Ultrapassar essa dose pode atrapalhar o aproveitamento de alguns nutrientes. Conheça um pouco sobre cada um dos cereais integrais:

Centeio: rico em fósforo e junto com o cálcio ajuda na mineralização dos ossos.

Aveia: melhor fonte de betaglucana entre os cereais, substância que se liga à água e forma uma espécie de gel que arrasta o excesso de gorduras, como o colesterol, para fora do organismo.

Trigo: excelente fonte de zinco, atuando na imunidade.

Cevada: rico em magnésio, mineral que constitui o tecido

ósseo e assim, ajuda a afastar a osteoporose.

Milho: contém carotenóides, pigmentos vegetais com ação antioxidante.

Arroz: A versão integral desse cereal concentra vitaminas do complexo B.

A diferença do grão integral com o refinado é a ausência do farelo no refinado, no processo de cristalização ele é retirado. A partir disso, é possível entender que os cereais integrais são de importância vital para os seres humanos. E incluí-los no cardápio diário é uma ótima opção para viver em harmonia com o organismo. Ressaltando que para um organismo ser saudável é preciso um conjunto de fatores, e assim, além dos grãos integrais outros alimentos também devem constituir o cardápio.