



Cereali: energetici e nutrienti, ideali per la dieta mediterranea

2008-03-31 08:00:37



Oggi parliamo di **cereali**, ma in parole povere cosa sono i cereali???

Sono la parte interna di alcuni tipi di vegetale, semplificando ancora maggiormente il concetto, si possono intendere come i chicchi o semi delle piante, e ce ne sono veramente di tanti tipi dal **miglio** al **mais**, dal **grano** al **riso**, dal **farro** all'**orzo** o al **frumento** e l'elenco potrebbe andare ancora avanti, ma vediamo di scoprire più informazioni su questi alimenti.

Li possiamo trovare in vendita sia al loro stato naturale che sotto forma di **farine**, infatti dopo il processo di macinazione si ricava la **farina** per preparare la pasta, il pane e tutti gli alimenti che hanno come base i cereali e le farine di cereali.

In quanto a **caratteristiche nutrizionali** i cereali sono una fonte privilegiata di carboidrati, zuccheri.

Sono formati da due parti che si distinguono dal nome di **crusca** che è la pellicola esterna del chicco e **germe** che invece rappresenta la parte centrale, il cuore del cereale.

Ma non apportano solamente carboidrati, infatti sono ricchi di fibre e di vitamine, in particolare [vitamina E](#) e [vitamine del gruppo B](#), sono presenti anche minerali, in quantità maggiore troviamo [fosforo](#) e [potassio](#).

Parliamo ora di calorie, di certo vi chiederete quante calorie forniscono i cereali???

Considerando sempre la quantità di 100g di prodotto si parte dalle 320 calorie per l'orzo e il grano fino ad arrivare a ben 354 calorie per il mais e il riso.

Parliamo di valori differenti invece in caso di prodotti lavorati, come le farine o i chicchi, per esempio un etto di pane fornisce 250 calorie mentre la stessa quantità di pasta ne apporta 346, i fiocchi d'avena invece raggiungono addirittura le 373 calorie.

Abbiamo diversi tipi di cereali, non tutti infatti sono adatti per le **diete**, si sente spesso parlare di *cereali come cibo che fa ingrassare*, ma è veramente così???

Come abbiamo detto prima, sono alimenti composti principalmente da carboidrati e quindi se consumati in quantità eccessive e non affiancati ad attività sportive possono effettivamente aumentare il peso in quanto il metabolismo non è in grado di bruciarli tutti.

Se però parliamo di cereali integrali allora il discorso è differente, infatti i cereali integrali sono ricchi di fibre questo comporta una digestione più lunga e quindi un senso di sazietà maggiore, a vantaggio di questi cereali inoltre è la funzione che compiono nell'intestino, riducendo l'assorbimento di calorie e grassi.



Come abbiamo già detto più e più volte la cottura degli alimenti provoca una perdita dei benefici che l'alimento apporta, anche in questo caso una cottura porta ad un'inevitabile perdita delle vitamine, i sali minerali invece si dissolvono nell'acqua ma per non perderli è possibile utilizzare i cereali integrali, che permettono la preparazione di ottime zuppe.

Il titolo invita a inserire i cereali nella propria **dieta mediterranea**, in effetti in una dieta corretta i cereali non devono mai mancare, possiamo consigliare di consumarli preferibilmente al mattino e a pranzo in cui il metabolismo è più veloce e quindi si possono bruciare più velocemente senza rischiare che rimangano sotto forma di qualche chilo di troppo.

Attenzione però, se soffri di colite meglio evitare i cereali integrali, le fibre infatti irritano l'intestino e aumentano in questo modo l'infiammazione, discorso simile anche in caso di soggetto intollerante al glutine, proteina contenuta in alimenti come faro, frumento, avena, orzo e segale, consentiti invece riso, mais, grano saraceno, manioca e miglio.

Siete avvisati quindi, un buon alimento da includere in una dieta ma senza esagerare soprattutto se siete dei tipi sedentari che guardate lo sport da lontano!!!