

I 9 CEREALI SENZA GLUTINE CHE FANNO BENE ALLA NOSTRA SALUTE

**Sorgo, quinoa, miglio, avena, grano saraceno, amaranto, mais, riso
sbramato**



Quando si soffre di un disturbo alimentare come la celiachia seguire una dieta gluten free può rappresentare una vera e propria sfida.

Il glutine è una proteina presente in alcuni tipi di cereali, tra cui grano, orzo e segale...quindi un po' dappertutto! Questa permette al pane di alzarsi fornendogli elasticità e la sua tipica consistenza gommosa, quindi, in teoria senza di essa i prodotti alimentari non sarebbero di grande effetto.

Sebbene quest'ultimo non sia un problema per molte persone, chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine deve fare i conti con qualcosa di più serio: i disturbi legati al consumo involontario di glutine.

Questo va quindi completamente eliminato dalla loro dieta.

Sono davvero tanti i cereali senza glutine disponibili sul mercato in grado di ridurre il rischio di malattia.

Fatto è che non tutti li conoscono bene e, soprattutto, non hanno contezza dei loro enormi benefici per la nostra salute.

Quindi, una rapida loro disamina non potrà che giovare.

Sorgo

Cereale senza glutine contiene composti vegetali molto benefici che agiscono come antiossidante per ridurre lo stress ossidativo ed il rischio di malattie croniche.

Possiede proprietà antinfiammatorie e viene anche usato per produrre sciroppo di sorgo, un particolare tipo di dolcificante

Quinoa

cereale senza glutine fra i più popolari è ricco di fibre e proteine vegetali.

Vanta un'elevata quantità di antiossidanti utili nel ridurre il rischio di malattie.

E' un'eccellente fonte di proteine vegetali e contiene tutti gli amminoacidi essenziali richiesti dal corpo.

Miglio

Il miglio è un grano antico molto nutriente che può fornire molti benefici per la nostra salute.

Alcuni studi hanno esaminato gli effetti del miglio sui livelli di zucchero nel sangue nei pazienti diabetici ed hanno scoperto che il miglio tende a produrre una risposta più bassa, con un abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue maggiori rispetto a quelli generati dal consumo di riso e di grano

Avena

L'avena è un cereale particolarmente sano, certamente una delle migliori fonti di beta-glucani, un tipo di fibra solubile che apporta parecchi vantaggi alla salute in quanto tende a ridurre sia i livelli di LDL "cattivo" che il colesterolo totale senza influenzare il colesterolo buono.

Inoltre può rallentare l'assorbimento di zucchero e abbassare i livelli di zucchero nel sangue e di insulina.

Sebbene l'avena sia priva di glutine, è possibile che alcune marche contengano del glutine da contaminazione, quindi, in fase di acquisto, sarà bene assicurarsi che il prodotto sia stato etichettato come senza glutine certificato

Grano saraceno

Il grano saraceno, è un seme simile al grano, ma non ha alcuna relazione con esso.

Privo di glutine fornisce molti antiossidanti tra i quali la rutina e la quercetina. La rutina può rivelarsi utile nel trattamento dei sintomi dell'Alzheimer, mentre la quercetina è valida contro l'infiammazione e lo stress ossidativo. Alcuni studi hanno associato l'assunzione di grano saraceno ad un più basso colesterolo LDL "cattivo" e più elevato HDL "buono.

Mangiare il grano saraceno può anche aiutare a ridurre alcuni fattori di rischio per le malattie cardiache.

Amaranto

Cereale altamente nutriente ha una storia molto antica, rappresentando uno degli alimenti base per le civiltà Inca, Maya e Aztechi. Valido nel bloccare l'infiammazione, con il suo contenuto di fibre è efficace nel ridurre diversi fattori di rischio di malattie cardiache

Teff

E' il più piccolo granello del mondo, ma una vera e propria miniera nutrizionale.

E' ricco di proteine che aiutano a promuovere la sazietà e validi nel metabolismo.

Valido nel soddisfare le esigenze quotidiane di fibre è associato nella dieta per perdita di peso tendendo a ridurre l'appetito

Mais

Il mais, è tra i cereali più consumati al mondo, e fra i più popolari.

Oltre ad essere ricco di fibre, il mais è anche una ricca fonte di carotenoidi luteina e zeaxantina, pigmenti vegetali che agiscono come antiossidanti e particolarmente validi per la salute degli occhi.

Riso sbramato

Il riso sbramato è un tipo di riso integrale senza glutine con una quantità elevata di molti micronutrienti, che lo rendono uno dei cereali più sani in circolazione.

Anche se entrambe le varietà di riso sono prive di glutine, gli studi hanno dimostrato che la sostituzione del riso bianco con il riso integrale apporta ulteriori benefici alla salute.

