

O que é um cereal integral e porque devemos consumir?

Um cereal é considerado integral quando seu grão apresenta os principais componentes (casca, germe e endosperma) na mesma proporção existente na semente inteira: 20% de casca e 80% de endosperma. Isso quer dizer que ele não passa por refinação industrial para ser oferecido ao consumidor.

Ficam preservados com a casca e o germe, os minerais e as vitaminas, principalmente as do Complexo B. Essas vitaminas são responsáveis pelo bom funcionamento do metabolismo, pela fabricação de energia, pela integridade da pele, cabelos e mucosas. Estudos mostram que cereais integrais também podem ajudar a prevenir diversos tipos de câncer.

Além disso, contém mais fibras que os cereais refinados, o que nos dá muitas vantagens nutricionais:

- auxiliam no bom funcionamento do intestino evitando a prisão de ventre e o acúmulo de fezes no intestino;

- retardam a digestão, nos dando saciedade por mais tempo, evitando que sintamos a necessidade de comer logo após as refeições. Isso também ajuda a prevenir durante a vida o aparecimento de doenças crônicas como diabetes e obesidade.

- auxiliam na eliminação de gorduras e colesterol, pois “arrastam” consigo essas substâncias para serem excretadas nas fezes.

Para que você possa sentir esses efeitos no seu organismo, é imprescindível que o consumo de cereais integrais seja freqüente e constante. Eles devem ser incluídos na nossa alimentação diária em substituição aos cereais refinados. Além disso, não se esqueça de beber no mínimo 2 litros de água por dia, para que as fibras possam fazer efeito.

Algumas dicas de como incluir cereais integrais no seu dia-a-dia:

- **Arroz Integral Macroforma** com feijão nas refeições principais;
- Bolo integral – substituir nas receitas 1/3 da farinha branca por **Farinha de Trigo Integral Macroforma**;
- **Linhaça Marrom ou Dourada Macroforma** no seu iogurte favorito;
- **Granoforma Mistura de Cereais Integrais** com leite ou iogurte no café da manhã ou no lanche da tarde;
- Mingau de **Farinha de Aveia Macroforma** com leite desnatado, sopas enriquecidas com **Farelo de Aveia Macroforma**;
- **Fibra de Trigo Macroforma** no feijão;
- **Gérmen de Trigo Macroforma** em vitaminas de leite e frutas de sua preferência;
- Salada de **Cevadinha em Grão Macroforma** cozida com vinagrete ou de **Soja em Grão Macroforma** cozida com vinagrete.

Nutricionista Máira Ladeia Rodrigues Curti

CRN3- 22.352