



Os benefícios dos alimentos integrais



Uma recomendação comum para uma nutrição saudável é o consumo de alimentos integrais, devido às vantagens nutricionais que eles apresentam. Eles são mais nutritivos do que os refinados, pois contém maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais, que são removidas no processo de refinamento.

Conheça os benefícios dos produtos integrais:

- * **Promoção do bom funcionamento intestinal:** auxiliam na regularidade do funcionamento intestinal. Além disso, aumentam a quantidade de bactérias benéficas - conhecidas como lactobacilos - e diminuem a quantidade daquelas que podem causar doenças intestinais. Vale lembrar que devem ser ingeridos aproximadamente 2 litros de água por dia, para auxiliar na ação das fibras e no bom funcionamento do intestino.
- * **Sensação de saciedade:** o alimento integral tem mais viscosidade e, quando ingerido, absorve grande quantidade de água. Com isso, o processo digestivo torna-se mais lento, o que permite menor absorção de gordura e de glicose, além de diminuir a sensação de fome.
- * **Redução dos níveis de colesterol e de glicose no sangue:** as fibras insolúveis, como o farelo de trigo, reduzem a absorção de gordura. E as fibras solúveis, como farelo de aveia, feijão, leguminosas, frutas e hortaliças, combatem o colesterol ruim, o LDL.

Além da fibra, os alimentos integrais são ricos em vitaminas A, B, B2 e B5 e em minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

Agora que você já sabe dos benefícios, que tal optar por pães, bolos e cereais integrais?