

## *Consumare regolarmente cereali variandone la qualità*

Per cereale si intende ogni tipo di chicco di spiga o i prodotti suoi derivati: mais, frumento, riso, orzo, farro, segale, avena, quinoa, miglio, grano saraceno, cous-cous, pane e pasta. I cereali, soprattutto quelli integrali, sono un'importante fonte di carboidrati complessi, proteine, fibre, vitamine del gruppo B e vitamina E, nonché minerali (ferro, zinco, magnesio e selenio).

Privilegia i cereali integrali! Consumare regolarmente cereali integrali comporta notevoli vantaggi per la salute, riducendo il rischio di malattie croniche grazie all'apporto di sostanze protettive.



# Legumi

Fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, cicerchie, lupini: sono tutti legumi che dovrebbero essere nei nostri piatti, più volte alla settimana.

Poveri di grassi e ricchi di fibre, sono una buona fonte di proteine vegetali e abbinati ai cereali, come nel caso della pasta e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci, raggiungono una composizione di amminoacidi essenziali paragonabile a quella della carne.

Ma, a differenza di quest'ultima, i legumi sono più sostenibili dal punto di vista ambientale perché necessitano di meno risorse naturali per crescere.

Sono fonti di fibra alimentare, sia insolubile che facilita lo svuotamento dell'intestino (sono ottimi per chi soffre, ad esempio, di stipsi), sia solubile che rallenta l'assorbimento di glucosio, colesterolo e grassi, risultando un alimento particolarmente prezioso per i diabetici e per chi ha problemi di trigliceridi e colesterolo alti.

I legumi, soprattutto quelli secchi, contengono molti minerali: **calcio, ferro, potassio, fosforo e silicio**, ma la concomitante presenza di fitati (sostanze antinutrizionali che si legano ai minerali) ne limita l'assorbimento.

Occorre consumarli almeno 2 volte alla settimana.



