

CEREAIS MATINAIS: SAÚDE À MESA



* Dra. Roseli Rossi

POR QUE FAZEM BEM?

Os cereais matinais vêm ganhando um espaço cada vez maior na alimentação dos brasileiros. Isso se deve a sua praticidade, sabores e tipos que agradam a todas as idades, mas principalmente pela informação divulgada dos benefícios nutricionais que oferecem à saúde.

Os cereais matinais, como aveia, *all bran* e quinoa, são considerados integrais porque não passam pelo processo de refinação, o que preserva

a integridade de sua camada mais externa, chamada farelo, onde há maior quantidade de fibras, além de minerais, vitaminas e demais nutrientes. Portanto, são mais ricos do ponto de vista nutricional do que os refinados (flocos de milho), que contêm um teor muito pequeno de fibras, vitaminas e minerais por sofrerem a remoção desta camada durante o processo de refinação. Assim, cuidado! Nem todos os cereais matinais são ricos de fibras e nutrientes, vale a pena conferir no rótulo quais contêm maior quantidade de fibras por porção, pois são também os melhores sob o ponto de vista nutricional. Caso contrário o consumo será apenas de carboidratos, basicamente amido, além de açúcar refinado, que nada tem de saudável.

Os cereais matinais contêm em média 50% a 60% de carboidratos, 10% a 20% de fibras solúveis e insolúveis, 15% de proteínas, traços de lipídios, vitaminas do complexo B, vitamina E, zinco, cálcio, ferro, magnésio, potássio, além de fitoquímicos,

como ácidos fenólicos e flavonóides com funções antioxidantes, os quais retardam o envelhecimento celular.

Devido a esta composição nutricional são alimentos que melhoram a energia e o desempenho físico, reforçam o sistema imunológico, colaboram com a formação e regeneração de estruturas corpóreas (ossos e dentes), hemoglobina, auxiliam no relaxamento muscular, inchaços, proporcionam saciedade, melhoram o trânsito intestinal, mantêm níveis glicêmicos e ajudam na diminuição do colesterol LDL.

A recomendação diária de consumo dos cereais matinais é em média 40 gramas, o que pode variar de acordo com as necessidades individuais.

Porém, vale lembrar que é fundamental aumentar a ingestão de líquidos, como água, chás e sucos, ao longo do dia para evitar flatulência pela ação de um aporte maior de fibras, que pode, inclusive, ocasionar constipação.

Estudos indicam que os cereais matinais consumidos regularmente, juntamente com uma alimentação saudável, podem diminuir o risco de determinadas doenças, conforme apresentado no quadro abaixo.

CEREAIS MATINAIS X DOENÇAS

Doenças cardiovasculares: através da redução do LDL colesterol e substâncias antioxidantes.

Diabetes: através do controle da glicemia, pois promove maior tempo para o esvaziamento gástrico e mais lenta absorção da glicose, diminuindo os prejuízos dos picos glicêmicos.

Câncer de cólon: através da melhora no trânsito intestinal e um menor tempo de contato de agentes carcinogênicos no tecido que reveste o intestino, além de promover maior proliferação de bactérias benéficas para flora potencializando o sistema de defesa.

Obesidade: por proporcionar maior saciedade, com mais volume e menos calorias. Sendo assim, é muito importante recomendar seu consumo em planos alimentares de perda de peso.



* Dra. Roseli Rossi é nutricionista especialista em nutrição clínica da Clínica Equilíbrio Nutricional.
www.equilibriomnutricional.com.br