



**A indústria alimentícia coloca, cada vez mais, o grão integral em suas receitas, pois ele traz muitos benefícios para a saúde.**

O grão integral possui muitas fibras, substância essencial para uma alimentação saudável. Mas porquê? Por que eles não passam pelos processos de refinação, permanecendo com suas cascas ou películas – regiões ricas em fibras e nutrientes.

Atualmente, a ciência comprovou que os grãos integrais são benéficos à saúde. O consumo regular é capaz de prevenir doenças como o diabetes tipo 2, a obesidade, o câncer e as doenças cardiovasculares. A publicação de artigos científicos que constataram o grande valor dos grãos integrais gerou a mudança das recomendações à população. Se antes recomendava-se o consumo de seis a 11 porções de carboidratos, agora ressalta-se que pelo menos a metade dessas porções (três ao dia) deve ser composta por grãos integrais ou produtos elaborados com eles.

Portanto, são considerados grãos integrais os intactos, rachados ou em flocos, sendo os seus componentes anatômicos preservados.

Então, para ser considerado integral, um grão precisa ter: endosperma, gérmen e casca (popularmente conhecida como farelo, que não é a casca fibrosa, mas sim a camada protetora do grão). Mas, você sabe o que significa cada uma delas? Se não, aprenda abaixo!

**Farelo:** é a parte mais externa, que protege o germe e o endosperma. Ele contém compostos fenólicos, vitaminas e minerais e é riquíssimo em fibras.

O farelo muitas vezes é indicado para o tratamento de intestino preso.

**Endosperma:** compõe a maior parcela do grão e fornece energia para o crescimento da planta. É uma grande fonte de carboidratos complexos.

**Gérmen:** é o embrião do grão, que crescerá quando germinado. É a parte do grão mais rica em nutrientes e contém vitaminas, antioxidantes, proteínas, minerais e gorduras.

### **Grão integral é sinônimo de saudável?**

Nem sempre. Às vezes, a composição nutricional do produto industrializado inclui muita gordura ou açúcar. Nesse caso, ele deve ser consumido com cautela, pois o fato de ele de ser elaborado com grãos integrais não faz dele um alimento saudável.

A indústria tem investido na produção de alimentos com grãos integrais, mas é preciso ficar atento e sempre olhar como ele é feito. Se tiver uma mistura de integrais e grãos refinados, não é tão saudável. Normalmente, os que são totalmente elaborados com grãos integrais trazem essa informação na embalagem.

### **Todos podem comer?**

Sim, mas com restrições. Crianças, por exemplo, não devem ser alimentadas à base de grãos integrais. Pois, em excesso, eles podem comprometer a sensação de fome da criança, e ela deixará de ingerir os nutrientes necessários ao seu crescimento.

É importante frisar que tudo, quando em excesso, é prejudicial. Até mesmo água. Então fique

esperto e não extrapole a quantidade de fibras ingeridas, pois elas impedirão a absorção de nutrientes importantes ao seu organismo.

Há boas opções para incluir alimentos integrais no dia a dia. Algumas delas são pães ou torradas integrais no café da manhã e lanches entre refeições ou arroz e outros cereais, como a cevada ou a quinoa, no almoço e no jantar.

E, por fim, mas não menos importante, lembre-se sempre de manter uma hidratação correta. Grande parte dos benefícios dos grãos integrais depende de uma boa hidratação.

**Fonte: lifestyle.r7**