

AIUTA IL CUORE CON LA FORCHETTA: ECCO LA PASTA ANTI-COLESTEROLO

Il cuore? si aiuta anche a tavola, si sa. La pasta è un ingrediente decisivo della dieta mediterranea, cibo ideale per una alimentazione sana ed equilibrata. Ma per la salute oggi, in tavola, abbiamo una freccia in più al nostro arco: la pasta al betaglucano. Fibra solubile presente negli strati più interni del chicco d'orzo, aiuta a ridurre il colesterolo e rallenta l'assorbimento dei carboidrati. Questo è il segreto di "Granoro Cuore mio", linea functional dell'azienda di Corato, presentata oggi a Pasta Trend, la fiera della pasta e della sua filiera (dal campo fin su ai condimenti).

La semola di grano duro insieme alla farina d'orzo – quelle di Granoro Cuore Mio arrivano dalla Puglia e dalla Basilicata - portano nel piatto un prodotto gustoso e ricco di fibra alimentare, ed in particolare di betaglucano: fibra che crea viscosità nel tratto gastrointestinale, riduce l'assorbimento del colesterolo e ne aumenta l'eliminazione. Ma le virtù del betaglicano non finiscono qui. Contribuisce a ridurre le variazioni dei picchi glicemici dopo i pasti, e dà un aiuto a chi deve mantenere la linea, perché contribuisce ad un senso di sazietà. Ed è un buon alleato degli intestini pigri: il betaglucano, la cellulosa e i pentosani assorbono acqua a contatto coi liquidi aumentando di liquidi e facilitando così il transito intestinale.