

IL RISO E LA DIETA

Il riso integrale è saziante e facile da cucinare e se abbinato ai cibi giusti aiuta a disintossicarsi.

PERCHÈ PROPRIO RISO INTEGRALE

Nel riso integrale sono presenti in quantità importanti vitamine, fibre, minerali e acidi grassi essenziali rispetto al riso brillato (quello classico bianco). In particolare, solo nel riso integrale troviamo la vitamina E e il silicio (non presenti nel riso raffinato); Ecco quindi che sarebbe meglio consumare il riso in versione integrale per assicurarsi l'intero patrimonio organolettico in in acidi grassi insaturi, ferro, calcio, fosforo e fibre sono presenti in quantità doppia rispetto al prodotto raffinato. Questo significa duraturo senso di sazietà, buon livello di energia (grazie al ferro) e anche metabolismo più efficiente. In particolare l'alto contenuto di fibre del riso integrale è in grado di stabilizzare i livelli della glicemia evitando picchi pericolosi per la linea e la salute.

SENZA CONTROINDICAZIONI

Il riso è un alimento adatto anche ai celiaci o a quanti, per scelta o necessità, devono seguire una dieta priva di glutine. Addirittura i nutrizionisti più attenti lo definiscono vero e proprio nutraceutico, ossia cibo funzionale, in grado di mantenere il metabolismo su di giri ed efficiente.

OBIETTIVO PANCIA PIATTA

Il riso integrale possiede una valenza antinfiammatoria data dal mix di molecole gamma-orizanolo in esso contenute. Queste molecole, possiedono una attività antinfiammatoria e di contrasto dei danni da radicali liberi, avrebbero infatti la capacità di inibire l'espressione di alcuni geni, protagonisti della risposta flogistica. Tale inibizione si concretizzerebbe in una marcata riduzione delle citochine infiammatorie, con il conseguente miglioramento delle patologie infiammatorie intestinali e patologie gastriche, rendendo questo alimento di facile digeribilità adatto a chi ha problemi di acidità o reflusso gastrico integrale. L'alto contenuto di fibre del riso integrale è importante perché è in grado di mantenere la glicemia entro limiti ragionevoli. Le fibre inoltre aiutano a regolarizzare anche il transito intestinale regolarizzando la flora batterica aiutando a far diminuire i fastidiosi (e odiosi) gonfiori. In altre parole: intestino efficiente e quindi pancia piatta.

ANCHE I RENI RINGRAZIANO

Il riso, soprattutto quello integrale e' ricchissimo di potassio e molto povero di sodio. Infatti il riso e' dotato naturalmente di un sapore dolce. Questo, soprattutto se l'organismo viene idratato adeguatamente ossia se si bevono almeno due litri di acqua naturale al giorno, consente di esplicitare un'azione drenante e detossinante che si traduce in pelle più luminosa, pancia piatta e niente gonfiori diffusi.

ATTENZIONE ALL'INDICE GLICEMICO DEL RISO BIANCO

Il riso non raffinato e' un alimento con un elevato valore nutrizionale, ma con un indice glicemico piuttosto elevato (circa 90). Cio' significa che consumando riso da solo la glicemia si impenna rapidamente scatenando così una reazione a catena che coinvolge insulina, pancreas, cortisolo e alla fine favorisce l'aumento di peso.

MAI DA SOLO

La dieta del riso sfrutta tutti gli aspetti positivi del riso e si fa carico di alcune utili strategie per arginare la questione dell'indice glicemico elevato. Rimediare infatti e' facile basta:

- scolarlo molto al dente in modo che l'amido contenuto non sia così facilmente assimilabile dall'organismo
- abbinare grassi buoni o alimenti proteici che evitano l'impennarsi della glicemia
- scegliere il più possibile la versione integrale in quanto le fibre contenute rallentano l'assorbimento degli zuccheri e quindi ancora una volta l'impennata glicemica