

O que não faltam são estudos apontando os benefícios do consumo habitual dos alimentos integrais . Um deles publicado em fevereiro de 2001 no European Journal of Clinical Nutrition conduzido com cerca de 34 mil adultos noruegueses que consumiam uma elevada quantidade de cereais integrais mostrou, em comparação com pessoas que não ingeriam este tipo de alimento, uma redução de 23% no risco de morte causada por doenças cardiovasculares e 12% das causadas por câncer.

Devido à este e a outros estudos conduzidos na população norte americana apontando os benefícios dos alimentos integrais, em especial os cereais e desde que consumidos habitualmente, na proteção de certas doenças e no aumento da expectativa fez o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos recomendar o consumo diário destes alimentos .

As pessoas que optam pelo consumo de uma maior quantidade de cereais integrais , como o pão por exemplo, normalmente tendem a ter um estilo de vida mais saudável, uma vida menos sedentária, tendem a não fumar e ter adequado o nível de gordura no sangue. Situações estas que ajudam a compor o quadro para a redução do aparecimento de doenças cardiovasculares.

Para completar uma vida mais saudável é preciso, ainda:

1. Em primeiro lugar certificar nas embalagens de pães integrais o teor de fibras e se são realmente elaborados com cereais integrais.
2. Comer menos carnes vermelhas.
3. Incluir na alimentação habitual frutas, legumes e salada de folhas verdes.
4. Usar o azeite de oliva como a única fonte de gordura na alimentação.

Alimentos integrais e azeite de oliva espanhol: a proteção para doenças

por Receitas e Mais

Fonte: www.azeite.com.br