

Naturium e le proprietà benefiche dell'orzo

Terza puntata di "Info Bio" con la dottoressa Maria Francesca Aragona

Le proprietà benefiche dell'orzo. E' l'argomento della terza puntata di "Info Bio" (https://www.youtube.com/watch?v=8J_UUhaeqMI), il format "in pillole" di cultura alimentare proposto dal progetto culturale "Naturium". Stavolta è la dottoressa Maria Francesca Aragona, biologa nutrizionista ed esperta in qualità alimentare, ad arricchire lo spazio informativo dedicato al cibo sano e naturale con le sue spiegazioni ed i suoi preziosi consigli. Protagonista, dunque, è l'orzo: un cereale fonte di vitamine, fibre e tanto altro ancora. Tra i sali minerali non possiamo dimenticare fosforo (189mg/100 g di orzo), potassio (120 mg/100 g di prodotto), magnesio (79 mg), ferro, calcio, silicio e zinco: per questo motivo, l'orzo vanta proprietà remineralizzanti. Consigliata la somministrazione di orzo anche per le donne che allattano il proprio piccolo al seno, per le sue capacità galattogene, utili, quindi, per favorire la produzione di latte grazie alla regolazione della produzione di estrogeni. Recentemente, è stato osservato che

alcune sostanze isolate dall'orzo (tra cui il tocotrienolo) sono in grado di inibire la sintesi di colesterolo cattivo da parte del fegato, esercitando



perciò le loro proprietà ipocolesterolemizzanti. Una bevanda a base di orzo solubile è inoltre un buon rimedio per stimolare le funzionalità dell'intestino e per ridurre alcuni spiacevoli disturbi. Rispetto al caffè è inoltre una bevanda più indicata per chi soffre di diabete perché contiene un basso indice glicemico e non innalza la glicemia nel sangue. Non disturba il sonno né influenza la crescita del feto e può per questo essere assunto dalle donne in gravidanza senza

alcun tipo di limitazione. Allo stesso modo del caffè tradizionale, l'orzo è disponibile in commercio sotto forma di comode cialde e in polvere. Può essere preparato con la moka oppure semplicemente sciolto in acqua calda. È agevolmente reperibile nella migliore qualità presso i negozi specializzati bio.