

Mites a l'hora d'esmorzar

Si vas néixer al segle passat et resultarà familiar aquella època en què triomfava el missatge que esmorzar cereals amb llet era una gran opció.



Teòricament, els cereals per esmorzar es venien com un producte estrella per començar el dia, fins al punt que moltes persones assumien que era una opció ideal i saludable. Els temps han canviat. Ara sabem que no cal esmorzar cereals. De fet, ni tan sols és obligatori esmorzar. El capítol dels cereals dona força joc per parlar-ne al *Saps què menges?*, però avui ens centrarem en l'etiqueta d'uns cereals popularment considerats saludables a banda d'una gran opció per combatre l'estrenyiment. Fem una ullada a l'etiqueta:

INGREDIENTS:

- segó de blat de moro (86%)
- sucre
- extracte de malta de civada
- sal

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: _____ 1400 kJ (334 kcal)

Greixos _____ 3,5 g

dels quals saturats ___ 0,7 g

Carbohidrats _____ 48 g

dels quals sucres ___ 18 g

Fibra alimentària _____ 27 g

Proteïnes _____ 14 g

Sal _____ 0,9 g

Ferro _____ 8,8 mg

Vitamines: D (6,3 µg), Tiamina (0,69 mg), Riboflavina

(0,88 mg), Niacina (10 mg), B6 (0,88 mg), Àcid fòlic (250 µg)

L'ingredient principal present en aquests cereals integrals és el segó de blat de moro, la part més externa del gra del blat. Es tracta d'un component molt ric en fibra insoluble, que, com el seu nom indica, no es dissol en aigua. Ben al contrari, aquest tipus de fibra absorbeix l'aigua, motiu pel qual augmenta el volum fecal i ajuda a combatre l'estrenyiment. Per tant, aparentment el producte sembla que ens pot ajudar i té pinta de ser saludable. Si seguim llegint l'etiqueta observarem que en aquests cereals s'hi ha afegit sucre. Concretament, contenen 18 g per cada 100; per tant, un 18%. Quant a l'extracte de malta de civada, és un ingredient que s'obté de la

maceració del gra de la civada germinada. Es fa servir a la indústria alimentària per fer pa, brioxeria, etc., i accelera el procés de fermentació i ajuda al procés de coloració dels productes durant el fornejat. Destaca el seu poder endolcidor, ja que és ric en carbohidrats. Per últim, els nostres cereals d'esmorzar contenen una quantitat moderada de sal (0,9 g per cada 100). Un cop revisats ingredients, podem considerar saludables i beneficiosos per a la salut aquests cereals? Cal matisar alguns aspectes per respondre aquesta qüestió. Quant al segó de blat de moro, en excés pot arribar a irritar la mucosa intestinal o fins i tot reduir l'absorció de certs micronutrients. A l'etiqueta enlloc indica que es tracti d'un producte integral. De fet, els cereals integrals conserven el gra sencer, però com que el segó de blat és només una part del gra -amb un elevat contingut en fibra i antioxidants, això sí- no és justament la part més rica en minerals i vitamines. L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) recomana un consum de fibra d'uns 25 grams al dia. Podem obtenir aquesta quantitat de fruites, llegums i verdures, altament recomanable perquè ens aportaran vitamines i minerals. Per tant, si ens alimentem bé, és poc probable que haguem de recórrer a ajudes com el segó de blat de moro per combatre l'estrenyiment. Amb 100 g d'aquests cereals ingerim 27 de fibra, amb la qual cosa, si seguim una dieta equilibrada correm el risc de passar-nos, fet que ens podria provocar molèsties intestinals sense cap necessitat. Si podem recórrer a productes naturals com fruites i verdures per obtenir fibra de la dieta i defugir de l'estrenyiment, no cal ingerir 18 grams de sucre per cada 100 de producte. Per tant, no tenim cap necessitat de començar el dia amb uns cereals ensucrats als quals també se'ls ha afegit sal.

[despiece] **Recorda:**

És hora de desmentir l'antic mite de les fantàstiques propietats dels cereals amb llet per esmorzar. No són imprescindibles i podem recórrer a d'altres aliments per obtenir l'energia i els nutrients necessaris per començar el dia. Això si decidim esmorzar, que tampoc no és imprescindible si mengem el que necessitem en qualsevol altre moment de la jornada. [/despiece]