

UTRICIÓ

L'arròs integral, la millor opció

ra Espia Monso - 686 626 936 - lauraespia@hotmail.com - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica per la UDL

l'arròs, anomenat "pa d'Àsia", constitueix un aliment bàsic per una bona part de la població mundial, sent el cereal més consumit en el món després del blat. És un aliment emblemàtic dels països asiàtics, i és impensable un àpat sense aquest real.

El seu aport nutricional, el seu sabor suau i delicat, la seva fàcil elaboració i la gran varietat de preparacions culinàries que admet, fa del arròs un aliment indispensable.

Origen

l'origen de l'arròs és un tema controvertit i hi ha diverses hipòtesis sobre el mateix. Alguns historiadors afirmen que el cultiu de l'arròs es va iniciar fa uns 7000 anys al sud-est asiàtic, uns 5000 a la Xina i altres 4500 en Tailàndia, estenent-se després a altres països asiàtics. Altres estudis situen a l'Àfrica l'origen de l'arròs i des d'on es va estendre després a Àsia, i una tercera teoria sosté que va sorgir en els dos continents la vegada.

Arròs blanc - Arròs integral

l'arròs integral, anomenat també arròs de color, arròs marró o arròs bru, és arròs al qual només se li ha tret la closca exterior o l'embolcall, no comestible. Conserva el germen i la capa de segó que l'envolta, i que li confereix un color bru clar.

Per produir l'arròs blanc, el gra integral se sotmet a un procés de refinat amb el qual se li retira la capa exterior i el germen, i només queda el que quedar és el endosperma que està constituït principalment de midó. Al mercat es pot trobar el arròs blanc o refinat i el arròs integral. Des del punt de vista nutricional i per a la salut, és més recomanable l'integral.

Les principals diferències entre l'arròs integral i l'arròs blanc és que l'arròs integral té molta més fibra, vitamines i minerals que l'arròs blanc, ja que aquests es tro-

ben principalment en la seva capa externa, coneguda com salvat, capa que s'elimina en el procés de blanquejament de l'arròs. L'arròs integral també conserva el germen, que és eliminat al blanc, i aporta principalment proteïnes i àcids grassos.

Propietats

El seu contingut en fibra i l'arròs integral ajuda a regular el funcionament intestinal, redueix els nivells de colesterol i prevé del càncer de còlon. És un aliment molt adequat per a les persones diabètiques, ja que en absorbir més lentament no altera els nivells de glucèmia i insulina; a més la fibra impedeix l'absorció del sucre dels aliments, ajudant així a regular els nivells de glucosa en sang. El arròs integral, pel seu contingut en sodi és molt útil en cas d'hipertensió arterial i en malalties cardiovasculars en general, ja que el seu contingut en greix és baix i no té colesterol. I finalment, és molt recomanable en els casos d'àcid úric elevat i gota pel seu efecte alcalí i perquè la quantitat de proteïna que aporta no és elevada.

CÀRITAS D'URGELL PRESENTA A LA SEU D'URGELL EL SEU NOU CENTRE

El centre Sant Ot a La Seu d'Urgell centralitzarà el conjunt d'activitats i serveis que s'ofereixen als usuaris, en la línia ja encetada per l'entitat a Balaguer (Centre Sant Domènec) i a la de Puigcerdà de oferir una xarxa de centres que donin suport a la població amb prestacions diverses. A La Seu d'Urgell, es concentren els projectes d'atenció a famílies; el Projecte Aula Suport per a nois i noies d'entre 17 i 28 anys per millorar les habilitats socials i aconseguir conductes prelaborals; projectes de formació, el projecte Nou Grups de reinserció laboral i els serveis centrals d'administració de l'entitat.

Aquest tipus d'infraestructura s'està mostrant molt útil: del total de persones o famílies ateses en els diferents àmbits de Càritas d'Urgell el 2013, el 53 % es van atendre entre els dos centres de Sant Domènec de Balaguer i el Puigcerdà. També el treball en aquets dos centres han possibilitat la participació durant el 2013 de 36 voluntaris. Aquest model de centre d'activitats, ideat per ser un recurs dinamitzador del nostre pla d'acció i del pla de voluntariat, ens fa valorar de forma positiva la seva idoneïtat i també l'oportunitat d'estendre el model.



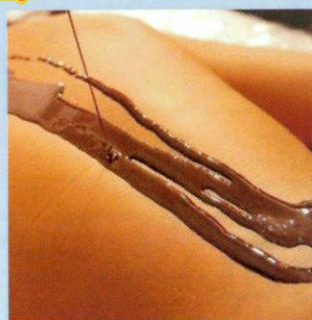
www.liniaestetica.com

info@liniaestetica.com

líniaestètica



Aquestes festes, no saps què regalar?



- *Massatge de pedres calentes*
- *Ritual reina d'Egipte*
- *Tractament d'or*
- *Tractament de perles*
- *Massatge xocolata calenta*
- *Ritual sensuality*

Regala-li benestar amb els nostres massatges i rituals d'Alquímia... En gaudiran!!!

Av. Verdaguer 15 - La Pobla de Segur

973 680 791



TERAPEUTA FAMILIAR
Atenció als conflictes de la infància, adolescència, parella i família.
Suport en dificultats d'aprenentatge i baix rendiment escolar.

620 71 42 95

Plaça de la Creu, 30 - baixos - TREMP