L'elemento chiave dell’analisi è la perdita di nutrienti che avviene durante il passaggio da farina integrale (che significa integra, derivante dalla sola macinatura del chicco, senza alcuna raffinazione) a farina raffinata. Nell’opera The composition of foods gli autori McCance e Widdowson illustrano come la pasta raffinata abbia un basso contenuto di vitamine, sali minerali ed enzimi dal momento che queste sostanze diminuiscono enormemente durante il processo di raffinazione del chicco di frumento. Dopo la raffinazione infatti, rimane il 3% di tiamina (vitamina B1), il 12% di niacina (vitami...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati**. Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.
Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

☐ Ricordami

Accedi

Password dimenticata