

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari

Nel corso degli anni i carboidrati hanno ottenuto una cattiva reputazione e sono stati associati all'aumento di peso, al diabete di tipo 2 e ad una serie di altri problemi di salute di salute. È certamente vero che gli alimenti trasformati ricchi di zuccheri e i cereali raffinati in genere mancano di vitamine, fibre e minerali importanti. Tuttavia, molti alimenti ricchi di carboidrati e fibre possono essere molto salutari. Sebbene le diete a basso contenuto di carboidrati possono essere utili per alcune persone, non c'è motivo di evitare del tutto cibi ad alto contenuto di carboidrati. In questo articolo vediamo alcune opzioni alimentari con cibi contenenti carboidrati che potreste voler prendere in considerazione per la vostra alimentazione.

Quinoa

La quinoa è un seme molto nutriente che è diventato popolare negli ultimi anni tra i consumatori attenti alla salute. È classificato come uno **pseudocereale**, ovvero un seme che viene preparato e mangiato come un chicco di cereale, ma che non appartiene alla famiglia botanica dei cereali. La quinoa contiene circa il 64% di carboidrati, il che la rende un alimento **ad alto contenuto di carboidrati** (la pasta di grano ne ha 70 grammi, il pane 55 grammi). Tuttavia è anche una buona fonte di proteine e fibre ed è ricca di molti minerali e composti vegetali. Questo alimento è stato collegato nella ricerca scientifica a una varietà di benefici per la salute, tra cui una [migliore gestione della glicemia](#) e la [salute del cuore](#). Inoltre **non contiene glutine**, il che la rende un'alternativa valida al grano per chi segue una dieta priva di glutine. La quinoa è un cibo piuttosto saziante proprio in virtù del fatto che contiene molte sostanze nutritive. Per questo motivo può aiutare a promuovere una sana gestione del peso e la salute dell'intestino.

Avena

L'avena è un cereale integrale molto salutare e un'ottima fonte di molte vitamine, minerali e antiossidanti. Contiene il 65% di carboidrati e oltre 10 grammi di fibre. È particolarmente [ricca](#) di un tipo specifico di fibra chiamata **betaglucano**. È noto dalla ricerca medica che i betaglucani hanno attività antitumorali, antinfiammatorie, antiobesità, antiallergiche, antiosteoporotiche e immunomodulanti. Il significato medico e l'efficacia dei betaglucani sono confermati in vitro (cioè su test di laboratorio), così come utilizzando [studi clinici](#) su animali e esseri umani.

L'avena è anche una fonte piuttosto buona di proteine e contiene più proteine della maggior parte [degli altri cereali](#). Presenta **16-17 grammi di proteine su 100 g** di prodotto, mentre il grano arriva a 12-13 grammi. La ricerca suggerisce che mangiare avena [può](#) ridurre il

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari

rischio di malattie cardiache e metaboliche riducendo i livelli di colesterolo e glicemia nel sangue.

Grano saraceno

Come la quinoa, il grano saraceno è considerato uno pseudocereale. Nonostante il nome, il grano saraceno non appartiene alla famiglia botanica del grano e **non contiene glutine**.

Il grano saraceno [contiene](#) 70 grammi di carboidrati. È molto nutriente, contiene sia proteine che fibre, ha [più minerali e antiossidanti](#) rispetto a molti altri cereali. Studi su esseri umani e animali suggeriscono che potrebbe essere **particolarmente utile** per la [salute del cuore](#) e la [regolazione della glicemia](#). È un alimento usato nella tradizione culinaria del Trentino Alto Adige e della Valtellina, per la preparazione di piatti tipici quali i pizzoccheri, pane e torte di grano saraceno, la polenta taragna e i ravioli della Valtellina.

Ceci



Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari

Appartengono alla famiglia dei legumi, contengono 45 grammi di carboidrati ogni 100 g di prodotto, insieme a 13 grammi di fibre. Sono anche una buona fonte di proteine vegetali (21 grammi). I ceci contengono **molte vitamine e minerali**, tra cui ferro, fosforo e vitamine del gruppo B. Come è facile intuire, si tratta di un alimento molto ricco e denso in nutrienti. Non solo i ceci sono stati collegati al miglioramento della salute del cuore e dell'apparato digerente, ma alcuni studi in provetta suggeriscono che possono anche aiutare a [proteggere da alcuni tipi di cancro](#). Con i ceci è facile preparare anche la famosa e gustosa crema orientale chiamata hummus.

Fagioli

Appartengono alla famiglia dei legumi, contengono circa 47 grammi di carboidrati e 15 grammi di fibre. Come i ceci, sono un alimento incredibilmente ricco di nutrienti. I loro numerosi benefici per la salute includono una [migliore regolazione della glicemia](#) e un [ridotto rischio di cancro al colon](#).

Cibi a medio-basso contenuto di carboidrati

Fino a qui abbiamo visto gli alimenti ad alto contenuto di carboidrati, ora vediamo quelli a medio e basso contenuto, con valori di carboidrati che sono circa di un terzo o meno rispetto a quelli ad alto contenuto.

Patata dolce (batata) e patate classiche

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari



Le patate dolci e normali sono entrambe dei tuberi, ma differiscono per aspetto e gusto. Provengono da famiglie di piante differenti ma offrono praticamente gli stessi nutrienti, con alcune piccole differenze e variazioni per quanto riguarda i contenuti di potassio e di betacarotene. La patata dolce, conosciuta anche come **batata**, proviene dalla famiglia delle Convolvulaceae, e le patate gialle classiche sono invece Solanaceae.

Entrambe le varietà sono originarie di regioni dell'America centrale e meridionale, ma ora vengono coltivate e consumate in tutto il mondo. Le patate dolci hanno in genere la buccia marrone e la polpa arancione, ma sono disponibili anche nelle varietà viola.

Contengono circa **20 grammi di carboidrati**, che sono costituiti da amido, zucchero e fibre.

Le patate dolci sono spesso considerate più sane rispetto alle patate bianche o gialle tradizionali, ma in realtà entrambi i tipi sono salutari e altamente nutrienti. Sono comparabili in termini di calorie, proteine e contenuto di carboidrati, le **patate bianche**

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari

forniscono più potassio, mentre le **patate dolci sono ricche di betacarotene**. Entrambi i tipi di patate contengono anche altri composti vegetali benefici e [sostanze antitumorali](#).

Barbabietole

Sebbene non siano considerati ricchi di carboidrati in generale, ne hanno molti per essere un ortaggio non amidaceo. Le barbabietole contengono circa **10 grammi di carboidrati per 100 grammi**, dati da zucchero e fibre. La cosa molto interessante è che [sono anche ricche](#) di vitamine e minerali, insieme a potenti antiossidanti e composti vegetali protettivi per la salute. Le barbabietole sono anche ricche di composti che vengono convertiti in **ossido nitrico** nel nostro corpo. L'ossido nitrico abbassa la pressione sanguigna e [può](#) ridurre il rischio di diverse malattie cardiache e metaboliche. Gli atleti usano spesso il succo di barbabietola proprio perché l'ossido nitrico aiuta a [migliorare la prestazione fisica](#), consentendo all'ossigeno di fluire in modo più efficiente durante l'esercizio.

Mele

Contengono circa **14-16 grammi di carboidrati**. Le mele vantano anche molte vitamine e minerali, ma di solito solo in piccole quantità. Tuttavia [sono una](#) buona fonte di **vitamina C, antiossidanti e fibre**. Le mele offrono numerosi benefici per la salute, tra cui una migliore gestione della glicemia e la salute del cuore. Le ricerche suggeriscono che l'aggiunta di mele alla dieta potrebbe anche essere associata a un [ridotto rischio di alcuni tipi di cancro](#).

Mirtilli

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari



I mirtilli sono spesso commercializzati come un *superfood* grazie al loro ricco contenuto di **antiossidanti**. Hanno circa **14,5 grammi di carboidrati**. Contengono elevate quantità di vitamine e minerali, tra cui vitamina C, vitamina K e manganese. Gli studi hanno dimostrato che i mirtilli sono una buona fonte di composti antiossidanti, che possono aiutare a proteggere il corpo da varie malattie. Gli studi suggeriscono che mangiare mirtilli può persino [migliorare la memoria negli anziani](#).

Arance

Sono costituite da circa **15,5 grammi di carboidrati** e sono anche una buona fonte di fibre. Le arance sono particolarmente ricche di vitamina C, potassio e alcune vitamine del gruppo B. Inoltre, contengono acido citrico, oltre a diversi potenti composti vegetali e antiossidanti. Mangiare arance può [migliorare la salute del cuore](#) e aiutare a [prevenire i calcoli renali](#). Possono anche aumentare l'assorbimento del ferro da altri cibi che mangi, il che può aiutare a [proteggere dall'anemia](#) da carenza di ferro.

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari

In conclusione, **è un mito che tutti i carboidrati siano malsani**. In effetti, molti degli alimenti più sani sono anche ricchi di carboidrati. Detto questo, non dovrete mangiare carboidrati in grandi quantità se siete sovrappeso o avete già delle patologie metaboliche. Inoltre, i carboidrati raffinati, come il pane bianco e la pasta, sono certamente malsani per tutti. Tuttavia, potete godervi senza problemi i cibi che ho elencato in questo articolo, come parte di una dieta sana e gustosa.

[di Gianpaolo Usai]

Gli alimenti ricchi di carboidrati che sono anche molto salutari



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora