

SUPERALIMENTO

08 de septiembre

Teff, un pequeño cereal con grandes propiedades

Me gusta < 80 861

Compartir < 17

Twitter



Teff, un pequeño cereal con grandes propiedades. Foto: Pixabay

El teff es un pequeñísimo grano que en los últimos años ha tomado protagonismo pero que tiene una antigüedad de aproximadamente 5 mil años. Es oriundo de Etiopía y se pueden consumir de diferentes maneras.

A pesar de su pequeño tamaño, los granos de teff son muy ricos en nutrientes y contienen vitaminas A, E, K y del complejo B, minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, selenio y zinc, fibra y otros compuestos importantes para el organismo. Su valor nutricional supera al de otros cereales como el trigo, la cebada, el maíz, el mijo y el arroz.

El teff se puede consumir como grano, sin procesar, como el lino, o el chía, y agregar a preparaciones aportando textura y sabor. O también se puede moler para hacer harina como una de las mejores alternativas a la harina de trigo ya que no tienen gluten y por lo tanto es apta para celíacos.

¿Qué nos aporta su consumo?

Al ser una gran fuente de nutrientes le aporta una cantidad de beneficios importante a nuestro organismo.

Por ejemplo el teff es el grano con mayor contenido de calcio, 130 gramos de teff

cocido aportan la misma cantidad de calcio que un vaso de leche, mientras que no contiene grasas o colesterol por lo que resulta más saludable. Es una gran opción para que los intolerantes a la lactosa o veganos adquieran este mineral importante y evitar o prevenir patologías como la osteoporosis.

A su vez es un carbohidrato complejo, es decir de absorción lenta por lo que aporta y ayuda a regular la energía de nuestro cuerpo. Su consumo ayuda a evitar picos de glucógeno en la sangre y combatir el hambre, el cansancio y el estrés.

También es una gran fuente de fibra, que favorece al sistema digestivo, regula el tránsito intestinal, y los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Una taza de este grano crudo representa más del 60% de la ingesta diaria recomendada de fibra.

Su consumo favorece la salud del corazón, no solo porque regula los niveles de colesterol en la sangre, sino porque aporta al organismo ácidos grasos omega-3, que cuidan la salud del corazón.

Al igual que otros grandes alimentos como la quinoa o el amaranto el teff también contiene los ocho aminoácidos esenciales, y contiene minerales importantes como el hierro que ayudan a prevenir y tratar casos de anemia.



Hospital Británico
6880 Me gusta

Me gusta esta página

Biografía Eventos

Hospital Británico
18 hrs

In the past month, he opening the new facilities for the unity bone marrow transplant in immunocompromised. This work not only increases capacity but also benefits from process of waiting for those v need to receive this type of treatment. The new plant has technolog design and equipment of last generation, to make you reac to our affiliates the attention t deserve.