

El blat de moro, un cereal energètic

Tot Granollers | LaMalla.cat

El blat de moro és un cereal que, originàriament, procedeix d'Amèrica. Va ser Cristòfor Colom qui el va portar al continent europeu a finals del segle XV.

Destaca per l'aportació en hidrats de carboni, amb un percentatge de 75 grams per cada 100 de consumits. Un altre dels components importants és la fi bra, que és un tipus especial de carbohidrat que no aporta cap nutrient específic però que se li atribueixen altres qualitats, com és el fet que facilita el trànsit intestinal i que ajuda a abaixar els índex de colesterol en la sang.

D'altra banda, els greixos són escassos, aproximadament 4 grams per cada 100. En qualsevol cas, els greixos que conté són saludables per al nostre organisme, ja que són del tipus poliinsaturats. Generalment, els greixos poliinsaturats els trobe en els cereals i en els fruits secs i compleixen diverses funcions positives, ja que contribueixen en el creixement de l'organisme, en la formació del teixit nerviós i en la formació i renovació de la pell.

Altres dels components del blat de moro són els minerals, dels quals destaquen el fòsfor i el potassi i, en menor mesura, els magnesi i el ferro.

En relació amb les proteïnes, el blat de moro també en conté en una quantitat, però, no gaire signifi cativa de 9 grams per cada 100. Les necessitats diàries de proteïnes que recomana la Organització Mundial de la Salut per un adult es poden calcular multiplicant els quilograms que pesem per 0,75. Com a mitjana, les necessitats d'un adult de proteïnes rondarien els 45 o 50 grams diaris.

Pel que fa a les calories, el blat de moro n'aporta un total de 300 per cada 100 grams consumits, una xifra força considerable i que representa un al percentatge de l'energia que necessitem diàriament.

