Cereali

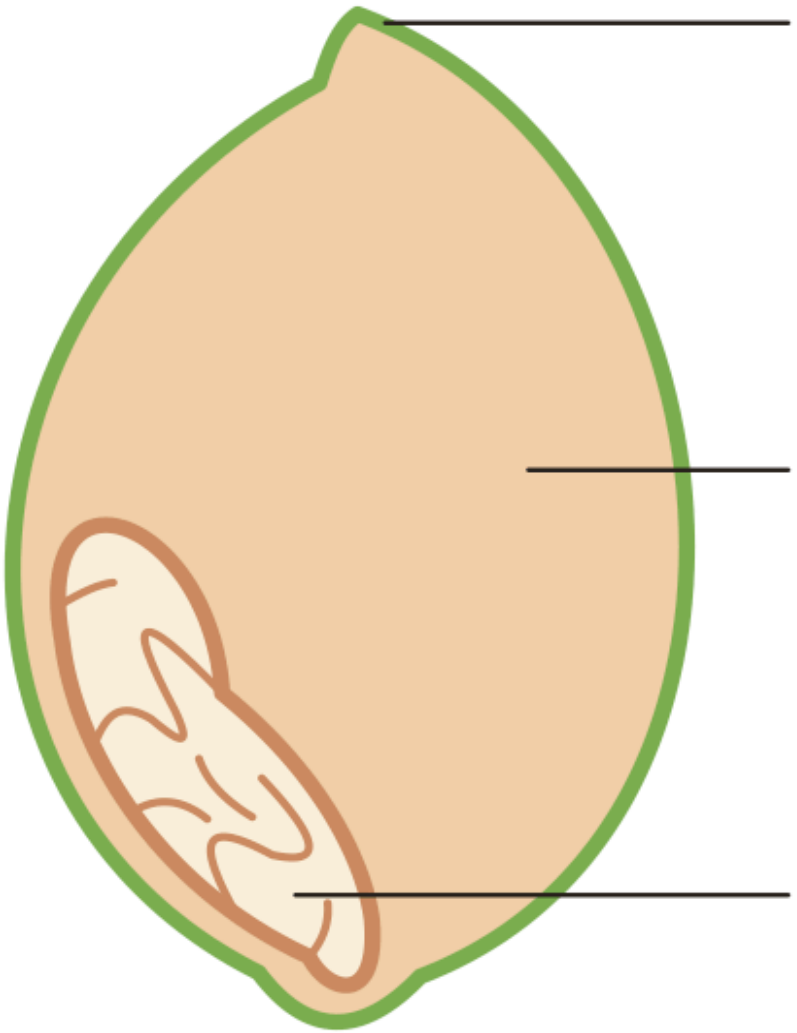
AIUTO ANNARITA

Dott.ssa Annarita Aiuto – chimica farmaceutica consulente alimentare
Professionista di cui alla legge n.4 del 14 gennaio 2013
www.alimentazionesalutare.com
annarita.aiuto@gmail.com, tel. 345 9847705

Le indicazioni e i consigli non vogliono anteporsi al parere medico a cui è necessario far sempre riferimento.

Cereali: base dell'alimentazione

- Dolci e neutri
- A seconda degli abbinamenti:
  - Freschi: con verdure
  - Riscaldanti: con legumi grossi
  - Riscaldanti: quelli che crescono in clima freddo: Segale
- La raffinazione e la macinazione modificano la natura
  - es.: grano : fresco; farina: riscaldante



Tegumenti esterni o crusca
Fibre insolubili
Vitamine del gruppo B
Minerali
Proteine
Sostante fitoattive

Endosperma o mandorla amilifera
Carboidrati
Proteine
Fibre solubili

Germe o embrione
Grassi "buoni"
Vitamine del gruppo B
Minerali e vitamina E
Proteine
Sostante fitoattive

Cereali: Mi, Gu, Mai

- Affinità M e ST (anche R)
- Ricchi di carboidrati (80% circa delle Kcal)
- Alcuni più proteici: più tonificanti
- Base dell'alimentazione umana:
- Allergia:
  - Scorretta masticazione da piccoli
  - Gran consumo di cereali raffinati
  - Combinazioni errate

Azione sui fluidi

- Assorbono molta acqua (ingeriti), di più se tostati o di natura rinfrescante
- Possono anche muovere l'acqua, di più se cotti a lungo o quelli di natura riscaldante
- Possono produrre flegma, soprattutto quelli più appiccicosi. Per contrastare:
  - Combinazioni (es.:"piccante")
  - Ridurre le farine

Accumuli da cereali, “Jia Ji”

- Accumulo in alto (RS)
  - Es.: flegma: usare congee per urinare o cereali come mais
- Accumulo al centro (RM)
  - Es.: stipsi: usare cereali integrali
- Accumuli di entrambi
  - Usare i germogli e il riso selvatico

Per favorire l’urinazione (lingua molto umida) e per sindromi Lin:

- Granturco (anche la barba e le foglie)
- Orzo perlato
- Miglio (combinato)

Per aumentare idratazione (lingua secca)

- Miglio (tonifica lo Yin di ST)

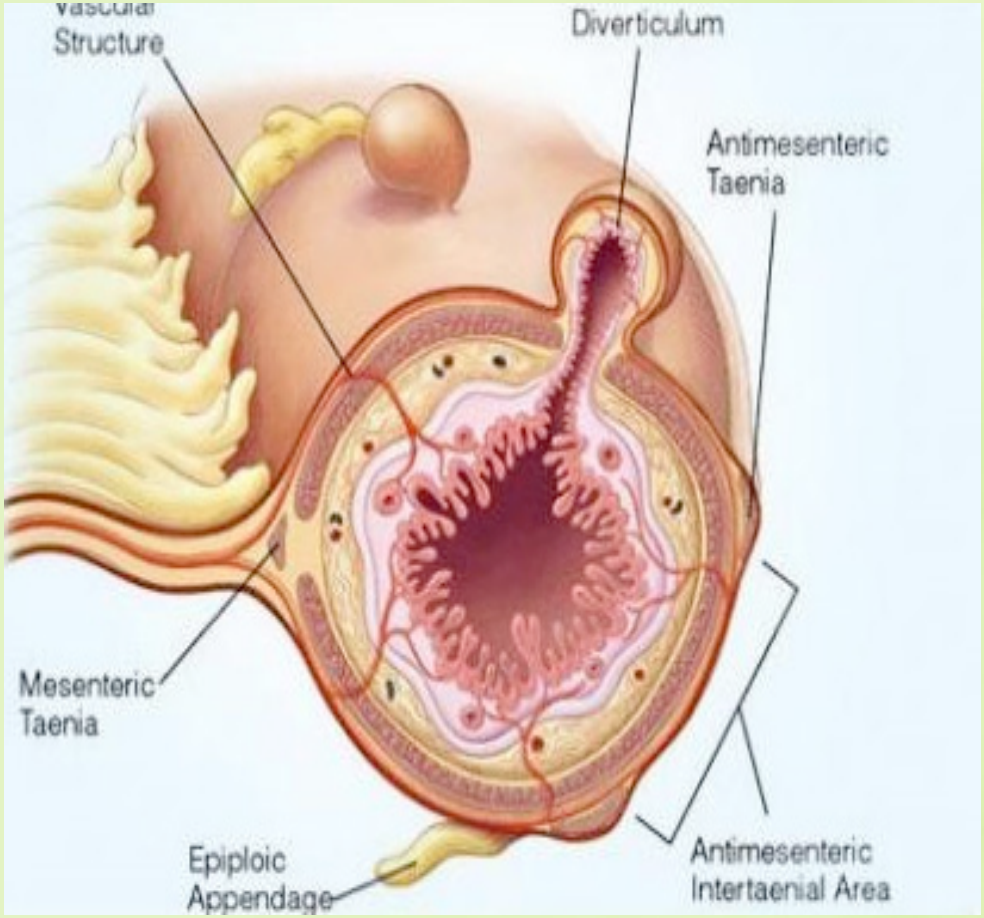
Per peristalsi:

- Cereali ricchi di fibre e riso selvatico

Evitare cereali + frutta

- Frutta è al livello Wei Qi: porta all'esterno
- Cereali sono al livello Ying Qi: porta all'interno, digestione
- Insieme si crea un conflitto
- Eccezioni: datteri, fichi, frutta cotta

Diverticolite e cereali



- Calore e umidità nell'IC
- Evitare cereali riscaldanti e ricchi di fibre
- Usare Miglio e Grano Saraceno

I differenti cereali

- Riso - Oriente
- Grano - Occidente
- Granturco - America e Oriente
- Miglio - Oriente e Africa
- Avena, segale, sorgo, grano saraceno, quinoa, teff, lacrime di giobbe

Cereali glutinosi e non

- Con glutine, molto appiccicosi
  - Grano, segale, avena, orzo, farro
  - Indicati per perdite ma possono causare flegma
- Senza glutine
  - Miglio, riso, grano saraceno, granoturco, sorgo, quinoa, amaranto, teff, lacrime di giobbe

Effetti dei vari cereali sulle diverse funzioni di M/ST

- 1- M/ST diffondono ai 4 arti
  - ORZO PERLATO per edemi ai 4 arti
- 2- M/ST contengono il sangue
  - GRANO per “ferite” anche emotive
- 3- M/ST si armonizzano con il F
  - MIGLIO per rilassare e armonizzarsi con F (stato alcalino)
- 4- M si relaziona a P
  - RISO per eliminare i fluidi:
    - Bianco: verso il basso (urinazione)
    - Integrale: verso l’alto (espettorazione)

Grano o frumento, Shao Mai

- Dolce e rinfrescante
- Affinità a M - ST e C
- E’ idratante (contiene i fluidi)
- Contiene il sangue
  - Per “emorragie”
  - Calma lo Shen, per ferite emotive, favorisce il sonno

Farro: riscalda il RM

- Per freddo addominale, diarrea, cibo indigesto nelle feci

Frumento duro



Energia (kcal)	312
Glucidi (g)	62,5
Proteine (g)	13
Lipidi (g)	2,9
Calcio (mg)	30
Fosforo (mg)	330
Ferro (mg)	3,6
Fibra (g)	9,8
RE (mcg)	2
Vitamina C (mg)	0
Tiamina (mg)	0,43
Niacina (mg)	0,15
Riboflavina (mg)	5,7

Farro



Energia (kcal)	335
Glucidi (g)	67,1
Proteine (g)	15,1
Lipidi (g)	2,5
Calcio (mg)	43
Fosforo (mg)	420
Ferro (mg)	0,7
Fibra (g)	6,8
RE (mcg)	n.d.
Vitamina C (mg)	n.d.
Tiamina (mg)	n.d.
Niacina (mg)	n.d.
Riboflavina (mg)	n.d.

Kamut



Energia (kcal)	360
Glucidi (g)	68,2
Proteine (g)	17,3
Lipidi (g)	2,6
Calcio (mg)	31
Fosforo (mg)	411
Ferro (mg)	4,2
Fibra (g)	--
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	0,45
Niacina (mg)	0,12
Riboflavina (mg)	5,54

Riso - Mi

- Dolce e neutro
- Affinità con M e P
- Elimina l'umidità
  - Riso integrale: in alto, espettorando
  - Riso bianco: in basso, urinando
- Gan e Nao
  - Nao: appiccicoso (chicco corto): per consolidare, per contenere sudorazione e perdita di fluidi e sangue
  - Gan (chicco lungo): muove, più facile da digerire, per convalescenze e digestione debole

Riso

- Riso bianco: “si trasforma in glucosio rapidamente”: diuresi per abbassare
- Riso integrale: si trasforma più lentamente ma è più pesante da digerire
- Riso Rosso – Cuore e Sangue
  - Calma lo shen, calma le infiammazioni urinarie e genitali, fluidifica il sangue, per umidità(parassiti)
- Riso Nero - Reni
  - Mantiene l’integrità delle mucose interne, tonifica lo ST yin, per calore che ha consumato lo yin

Riso





Riso	Integrale	Brillato
Energia (kcal)	337	332
Glucidi (g)	77,4	80,4
Proteine (g)	7,5	6,7
Lipidi (g)	1,9	0,4
Calcio (mg)	32	24
Fosforo (mg)	221	94
Ferro (mg)	1,6	0,8
Fibra (g)	1,9	1
RE (mcg)	0	0
Vitamina C (mg)	0	0
Tiamina (mg)	0,48	0,11
Riboflavina (mg)	0,05	0,03
Niacina (mg)	4,7	1,3
Acqua (g)	12	12

Segale

- Dolce e leggermente riscaldante
- Effetto consolidante (glutine)
- Effetto riscaldante
  - Sale alla testa
- Anche azione verso il basso
  - Promuove la peristalsi (fibre)
- Triticale: grano + segale

Segale



Energia (kcal)	360
Glucidi (g)	69,8
Proteine (g)	14,8
Lipidi (g)	2,5
Calcio (mg)	33
Fosforo (mg)	374
Ferro (mg)	2,7
Fibra (g)	--
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	0,32
Niacina (mg)	0,25
Riboflavina (mg)	4,27

Granturco o mais “Yu Mi”

- Dolce e neutro
- Rinforza la costituzione (Jing)
- Rinforza il centro (RM)
- Abbassa:
  - Diuretico
  - Per ipertensione
- Spezza gli accumuli da troppe “proteine”

Mais



Energia (kcal)	353
Glucidi (g)	75,1
Proteine (g)	9,2
Lipidi (g)	3,8
Calcio (mg)	15
Fosforo (mg)	256
Ferro (mg)	2,4
Fibra (g)	2
RE (mcg)	62
Vitamina C (mg)	0
Tiamina (mg)	0,36
Niacina (mg)	0,2
Riboflavina (mg)	1,5

Orzo

- Dolce e salato
- Affinità con Milza, Polmone e Rene

Orzo perlato:

- Libera l'umidità
  - "dalla mente"
  - Drena attraverso la diuresi:
    - per umidità ai 4 arti, diarrea

Orzo integro:

- Nutre lo ST yin: umidifica e genera fluidi

Arresta la lattazione

Orzo perlato



Energia (kcal)	319
Glucidi (g)	70,5
Proteine (g)	10,4
Lipidi (g)	1,4
Calcio (mg)	14
Fosforo (mg)	189
Ferro (mg)	0,7
Fibra (g)	9,2
RE (mcg)	0
Vitamina C (mg)	0
Tiamina (mg)	0,09
Niacina (mg)	0,08
Riboflavina (mg)	3,1

Miglio

- Dolce, (salato), leggermente rinfrescante
- Affinità con M-ST, F e R
- Rinforza la M
- Tratta tutte le infiammazioni dell'apparato digerente
- Riduce il desiderio di dolce e i "picchi glicemici"
- In quanto appiccicoso rallenta, ma è anche diuretico
- Armonizza M con F

Miglio e M-F

1. Emozioni: aiuta a comprendere le proprie emozioni
2. Digestione:
   - Armonizza M (alcalino) e ST (acido)
   - Armonizza M succhi pancreatici) con F-VB (sali biliari)
   - Aiuta a liberarsi dal desiderio di dolce rinforzando M (pancreas)

Miglio decorticato



Energia (kcal)	360
Glucidi (g)	74,1
Proteine (g)	11
Lipidi (g)	4,2
Calcio (mg)	17
Fosforo (mg)	300
Ferro (mg)	3,5
Fibra (g)	3,1
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	--
Niacina (mg)	--
Riboflavina (mg)	--

Sorgo

- Dolce e “riscaldante“
- Rinforza la M nelle convalescenze
- Porta verso l’alto:
  - Per P bassa
  - Per emorroidi, prolassi
- Favorisce alla ricostruzione del sangue: per anemie

Sorgo





Grano saraceno

- Dolce e rinfrescante
- Muove i ristagni
- Per Qi di ST ribelle e per Fuoco di ST
- Rinforza la M, per M debole
- Con il miglio per diverticolite
- Per infezione degli organi genitali

Grano saraceno



Energia (kcal)	314
Glucidi (g)	62,5
Proteine (g)	12,4
Lipidi (g)	3,3
Calcio (mg)	110
Fosforo (mg)	330
Ferro (mg)	4
Fibra (g)	6
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	0,6
Niacina (mg)	4,4
Riboflavina (mg)	--

Amaranto

- Dolce e leggermente riscaldante (le foglie sono rinfrescanti invece)
- Affinità con M-ST, P e F
- Muove gli accumuli di fluidi (riscaldante)
- Muove verso l'alto (riscaldante):
  - Per condizioni della pelle
  - Per mal di testa

Amaranto





Energia (kcal)	374
Glucidi (g)	66,2
Proteine (g)	14,5
Lipidi (g)	6,5
Calcio (mg)	152
Fosforo (mg)	455
Ferro (mg)	7,6
Fibra (g)	9,3
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	0,08
Riboflavina (mg)	0,21
Niacina(mg)	1,28

Avena

- Dolce e rinfrescante
- Affinità con ST e M
- Nutre lo ST yin, umidifica
- Calma l’infiammazione delle mucose interne

Avena



Energia (kcal)	394
Glucidi (g)	66,3
Proteine (g)	16,9
Lipidi (g)	6,9
Calcio (mg)	54
Fosforo (mg)	523
Ferro (mg)	4,7
Fibra (g)	--
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	0,76
Riboflavina (mg)	0,15
Niacina(mg)	0,96

Quinoa

- Dolce e riscaldante
- Stimola lo yang:
  - Per ricostruire lo yang di M
  - Da evitare in condizione di fuoco di ST
  - Per eliminare l'umidità e favorire l'urinazione

Quinoa



Energia (kcal)	368
Glucidi (g)	64,2
Proteine (g)	14,1
Lipidi (g)	6,1
Calcio (mg)	47
Fosforo (mg)	457
Ferro (mg)	4,6
Fibra (g)	7
RE (mcg)	--
Vitamina C (mg)	--
Tiamina (mg)	0,36
Riboflavina (mg)	0,32
Niacina(mg)	1,52

Teff

- Dolce e riscaldante
- Affinità con Acqua (non tonifica i R)
- E’ diuretico
- Per herpes
- Molto proteico

Lacrime di Giobbe

- Utile per condizioni di umidità, anche per Bi da ostruzione