**FIBRAS**

fibras alimentares são nutrientes resistentes à digestão e absorção no intestino humano. Existem dois tipos principais de fibras, as solúveis e as insolúveis. As fibras solúveis estão relacionadas com o retardo na absorção de glicose, maior saciedade, diminuição dos níveis de colesterol sanguíneo e prevenção do câncer de intestino, enquanto as insolúveis estão ligadas ao bom funcionamento do intestino.

Os grãos são uma maneira de consumir fibras solúveis e insolúveis, que geralmente são ingeridas em quantidade insuficiente na dieta diária.

Alguns grãos são conhecidos por oferecerem diversos benefícios à saúde, alguns deles são:

**Centeio -** É fonte de proteínas e fibras. Rico em minerais, principalmente o potássio, é indicado como complemento alimentar em doenças do coração e do fígado.

**Aveia -** Excelente alimento energético, contendo fibras solúveis que agem no organismo diminuindo a absorção do açúcar e do colesterol no aparelho digestivo, o que auxilia na redução de riscos de doenças cardiovasculares e diabetes. Além disso, a aveia é rica em quantidades de proteínas, substâncias minerais e vitaminas.

**Linho -** A farinha que se obtém da linhaça é rica em ácidos graxos poliinsaturados essenciais (ômegas 3 e 6). Pesquisas constatam que a linhaça possui propriedades anti-inflamatórias, sendo indicada para tratamento de lúpus, artrite e certas alergias.

**Milho -** O milho é fonte natural de vitamina E, que protege as membranas celulares, retardando o processo de envelhecimento e promovendo a fertilidade. É também rico em hidratos de carbono, que proporciona força muscular e resistência

**Trigo -** O trigo integral é rico em ácido glutâmico, que acentua a inteligência, a criatividade e o raciocínio. É excelente fonte de carboidratos complexos, fibras, proteínas vegetais, minerais (ferro, fósforo, potássio, magnésio e selênio) e vitaminas do complexo B, que permitem a manutenção da resistência física e da energia corporal.

Nossa linha TRIGALE é composta por pães light em calorias que trazem os benefícios das fibras e dos próprios grãos. Estão presentes nas seguintes versões: Multigrano, Integral, Centeio, Aveia, Linho, Milho e Castanha do Brasil.

**Emulzint Aditivos Alimentícios Indústria e Comércio Ltda.**

Tel.: (11) 2152-6800

*www.emulzint.com.br*