Riso rosso: un alleato contro il colesterolo

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Il controllo dei valori del colesterolo, molecola lipidica che si trova nel sangue, è un pensiero di molti individui. Esso, in gran parte prodotto dal fegato, è anche influenzato dall'alimentazione e si distingue in due tipi, “buono” e “cattivo”. Quando la concentrazione del colesterolo cattivo, o LDL, aumenta questo può depositarsi sulle pareti arteriose durante il trasporto, e quindi predisporre all’insorgenza di aterosclerosi e malattie cardiovascolari.

Le terapie oggi utilizzate per abbassare il colesterolo contengono spesso presentano controindicazioni ed effetti collaterali importanti come dolori muscolari, infiammazioni articolari e problemi al fegato. Esistono tuttavia dei rimedi naturali tra cui l’utilizzo del riso rosso fermentato.

Il riso rosso fermentato viene prodotto dalla fermentazione di un tipo di riso da cucina (Oryza sativa) ad opera di un microorganismo detto lievito rosso. Questa fermentazione, oltre a colorare il riso di rosso, lo arricchisce di alcuni principi nutritivi che lo avvicinano alle caratteristiche dei farmaci utilizzati per diminuire i valori di colesterolo nel sangue.

La monacolina K, principio nutritivo contenuto nel riso rosso, è, infatti, in grado di inibire la sintesi di colesterolo così da ridurne il livello nel sangue. Di conseguenza, i prodotti a base di riso rosso fermentato sono classificati come integratori e non come farmaci e possono essere acquistati senza la necessità di una ricetta medica. Per poterli utilizzare in assoluta sicurezza è necessario assumerli nei dosaggi e nei tempi indicati o consigliati dal proprio medico o farmacista.

Spesso gli integratori a base di riso rosso contengono altri principi come i fermenti lattici probiotici, dal momento che si ritiene che l’equilibrio del microbiota intestinale sia molto importante per il generale benessere dell’organismo, o come la vitamina B3, è essenziale nel processo di digestione degli alimenti. altro ingrediente associato al riso rosso è il coenzima Q10, sostanza che esercita sul muscolo cardiaco un’azione protettiva ed antiossidante.

Ovviamente il consumo di riso rosso può avvenire anche a tavola, bollito o cotto al vapore come ogni altro tipo di riso. Non essendo però molto adatto ad essere cucinato come risotto, è invece perfetto

per preparare piatti freddi ricchi di verdure, carne o pesce e può essere utilizzato come accompagnamento di ricette particolarmente condite al posto del classico riso basmati.

Noi vi proponiamo una ricetta in abbinamento alle lenticchie i cui ingredienti sono: 1 litro di rodo vegetale, 150 grammi di riso rosso integrale, 150 grammi di lenticchie verdi, 100 grammi di carota pulita, 100 grammi di cipolla, 40 grammi di olio extravergine di oliva.

Procedimento: nel frattempo che il brodo arriva a bollore, affettate la cipolla e rosolatela per due minuti in metà dell'olio. Aggiungete il riso alla cipolla e tostatelo, quindi versate tutto il brodo bollente e cuocete, a pentola scoperta, per circa dieci minuti. Unite al riso le lenticchie, non ammollate, dopo averle sciacquate e ben scolate, proseguendo la cottura per altri venti minuti, a questo punto completate con la carota tagliata a dadini. Cuocete altri cinque minuti o fino a che comunque il riso non risulti abbastanza e le lenticchie tenere. Infine, mantecate il riso con l'olio rimasto e servitelo ben caldo.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/riso-rosso-un-alleato-contro-il-colesterolo/112103