

## Proprietà e benefici del grano saraceno, perchè preferirlo

**Autore:** Danila

**Data:** 09 Ottobre 2015



Usato per alcuni piatti tipici regionali, il **grano saraceno**, anche se molti lo ignorano, vanta tantissimi **benefici per la salute**. E' un alimento prezioso che dovremmo cercare di utilizzare il più possibile quando prepariamo le nostre pietanze. Originario dell'Asia, dove veniva anticamente coltivato prima di diffondersi in Europa, in Russia e infine anche negli Stati Uniti, viene spesso scambiato per un cereale a causa del suo aspetto, ma il realtà il seme appartiene alla stessa famiglia del rabarbaro e dell'acetosa. Dunque scopriamo insieme quali sono le caratteristiche che fanno del **grano saraceno un prezioso alleato per la nostra salute**.

Il primo evidente vantaggio è che il **grano saraceno non contiene glutine**, per cui è un ottimo [sostituto al grano per chi soffre di celiachia](#). Ed è prezioso anche per i diabetici, poiché è uno di quegli ingredienti che contribuiscono a controllare i livelli di zucchero nel sangue: secondo diversi studi, infatti, il grano saraceno pare abbassi la glicemia. E' anche un ottimo alleato per il benessere e per la nostra salute e in particolar modo per il **sistema cardiovascolare**, perchè aiuta a ridurre il rischio di sviluppare il **colesterolo cattivo** e a tenere sotto controllo la pressione.

Come se tutto ciò non bastasse, contiene tantissimi antiossidanti ed è una grande fonte di magnesio e potassio, Sali minerali fondamentali per combattere il senso di stanchezza e spossatezza ed è quindi è un toccasana in tutte quelle occasioni in cui sudiamo molto, perdiamo molti Sali minerali e abbiamo bisogno di rimetterci in forze. Senza contare che è un ingrediente che consente di sbizzarrirci in cucina con piatti semplici e insoliti!

**LEGGI ANCHE:**

[Piatti per intolleranti, come sostituire latte, uova e glutine](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/proprietà-e-benefici-del-grano-saraceno-perché-preferirlo/>

Generato il 18/05/2025