

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Grissini: meglio bianchi o integrali?

Anche chi ha necessità di liberarsi di qualche chilo in più può concedersi a tavola i grissini senza sensi di colpa in sostituzione del pane oppure come spuntino spezza fame. L'importante è sceglierne **quelli preparati con ingredienti semplici** come l'olio extra vergine d'oliva, che fornisce grassi "buoni" Omega 3, e **farine non OGM**, che danno maggiore garanzia di qualità, prediligendo quelle **integrali**. Il vantaggio? Sono più sazianti e permettono di mangiarne meno e soddisfare allo stesso modo il palato. Non solo: **le farine integrali**, a differenza di quelle raffinate, **hanno un contenuto di vitamine e minerali maggiore**. Inoltre, assicurano più fibre, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri nell'organismo e prolungano la sensazione di sazietà. Le fibre, infatti, rilasciano gradualmente gli zuccheri nel sangue e aiutano a evitare i picchi di glicemia che stimolano la produzione di insulina, l'ormone che regola la fame, avvantaggiando linea e salute.

L'articolo [Grissini: meglio bianchi o integrali?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).