

Cevada, um alimento funcional

Os arqueólogos observaram que a cevada selvagem já era consumida desde a idade da pedra, principalmente na Palestina, Síria, e Ásia Menor.

Os homens das cavernas comiam os grãos, encontrados pelo chão. Os gladiadores, homens fortes e saudáveis, tinham grande parte da sua alimentação baseada na cevada.

Esse cereal é um poderoso aliado contra o câncer de cólon, além de ser fonte de energia muito importante.

Quando falamos em cevada nos lembramos principalmente da cerveja, mas as suas propriedades vão muito além disso. Na Itália e no norte de Portugal, ela é o substituto do café expresso. No Brasil, encontramos pó de café de Cevada em casas comerciais de produtos naturais. Ele é muito mais saudável e não contém cafeína, conservando todas as suas propriedades originais.

Sua história está relacionada com a origem da agricultura. Ela foi levada para a Europa, por comerciantes peregrinos dos séculos XVI e XVII. Não se sabe ao certo quando chegou ao Japão e China, mas sabe-se que os monges budistas desses países, enriqueciam sua alimentação diária com mingau de cevada. Hoje em dia, ela é o quinto cereal mais produzido no mundo. No Brasil, encontra-se maior quantidade de plantação, nas regiões do Sudeste e do Sul.

Suas principais propriedades são: fibras, vitaminas do complexo B, carboidratos, e

minerais como magnésio e selênio.

As nutricionistas, a consideram como um alimento funcional, por estar incluído em dietas equilibradas, reduzindo o colesterol e dando um bom funcionamento para o intestino.

Também é indicado para perder peso, enfim pode ser consumido de várias maneiras a té misturado ao arroz ou cozido como ele, ou ainda em saladas e verduras, dependendo do gosto de cada um.

A cevada é apenas um dos muitos nutrientes que podem ser incluídos em nosso dia-a-dia para melhorar a qualidade de nossa saúde. Há inclusive, produtos disponíveis no merca do nacional, que visam justamente estabelecer este equilibrio. [Um deles é Max Burn, um composto natural desenvolvido apartir do açaí, do chá verde, e do psyllium.](#)

Qualquer que seja sua escolha, não deixe de cuidar de sua saúde. Seu corpo agradece.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/cevada-um-alimento-funcional>