

## **Il riso**

Il riso è un alimento diffuso in tutto il mondo. Il riso è ricco di molti elementi nutritivi, preziosi per il nostro organismo, come le proteine, i carboidrati, le vitamine e i sali minerali.

Il riso integrale, cioè il riso con i chicchi coperti dalla buccia, contiene anche molta fibra.

Il riso brillato, cioè il riso senza la buccia, è molto digeribile.

Questo tipo di riso è indicato per chi ha disturbi di digestione, per gli anziani e i bambini.

Il riso è usato in tutte le diete. a bene nelle diete degli sportivi. È utile nelle diete dimagranti perché toglie la fame ed è leggero.

Il riso è utile per curare i disturbi dell'intestino, dello stomaco e soprattutto l'ulcera.

Ci sono diversi tipi di riso adatti per le varie ricette.

Quando compriamo il riso, leggiamo sulla confezione che ricette possiamo fare con quel tipo di riso.