

Razowe pole do popisu



Średnie miesięczne spożycie przetworów zbożowych w Polsce spada. Według badań budżetów gospodarstw domowych wynosiło ono w 2012 r. 6,5 kg na osobę, o 22% mniej niż w 2005 r. Za tendencję w spadku spożycia produktów zbożowych ogółem odpowiada część produktów zbożowych, takich jak: pieczywo, maki, kasze i płatki zbożowe. Jadamy za to więcej makaronu oraz wyrobów ciastkarskich, krakersów i herbatników, których wzrost spożycia podyktowany jest: wygodą, łatwością przygotowania i upowszechnianiem się spożycia żywności typu fast food, co budzi zaniepokojenie lekarzy i żywieniowców. Produkty zbożowe są bowiem niezbędnym składnikiem diety i znajdują się u podstaw piramidy zdrowego żywienia. Poleca się spożywać dziennie 5 lub więcej porcji produktów zbożowych na dobę, jednak które produkty zbożowe wybierać na co dzień?

W naszym codziennym żywieniu zalecane jest spożywanie różnorodnych produktów zbożowych, tj.: pieczywa, kasz, ryżu, płatków śniadaniowych, makaronów. Obecnie wybór produktów zbożowych na rynku jest bardzo duży, przeciętny konsument wybiera te, które są najsmaczniejsze - słodkie i puszyste (np. słodkie bułki czy ciastka francuskie). Jedząc takie produkty, też stajemy się jak te produkty - słodsi i puszyści! Tradycyjna dieta europejska zawiera w przewadze produkty zbożowe otrzymywane z maki oczyszczonej (jasnej), w których poziom wielu składników odżywczych, w tym także błonnika i innych substancji bioaktywnych (tj. fitosterole, kwasy fenolowe, fityniany) może być nawet 2,5-5 razy mniejszy niż w produktach z całego ziarna. Produkty z całego ziarna (razowe) lub potocznie zwane pełnoziarniste - zawierają wszystkie składniki pokarmowe naturalnie występujące we wszystkich częściach składowych ziarna zbóż. Na te produkty w żywieniu warto zwrócić większą uwagę.

Niedawno stwierdzony został związek wysokiego spożycia produktów z całego ziarna z ryzykiem umieralności. W trwających ponad 20 lat amerykańskich badaniach obserwacyjnych - Nurses' Health Study, przeprowadzonych wśród 74 tys. dorosłych kobiet oraz Health Professional Follow-up Study wśród 43 tys. mężczyzn - oceniono, że zwiększenie spożycia produktów z całego ziarna o 28 g na dzień wiąże się z 5% spadkiem ryzyka umieralności ogółem, w tym z niższą umieralnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Podobne wyniki otrzymano w ostatnio opublikowanym badaniu HELGA przeprowadzonym w krajach skandynawskich wśród 120 tys. osób w wieku 30-64 lata. Stwierdzono, iż podwojenie spożycia produktów z całego ziarna jest związane ze spadkiem umieralności ogółem o 1-12%, w zależności od asortymentu (duży wpływ miały płatki śniadaniowe i ciemne pieczywo) lub rodzaju użytego surowca zbożowego. Regularne spożywanie produktów z całego ziarna może obniżyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych, przede wszystkim:

- cukrzycy typu 2; analiza 8 obserwacyjnych badań przeprowadzonych w USA, Finlandii, Szwecji i Iranie, w których udział wzięło ponad 300 tys. Osób, dowiodła, iż konsumpcja 3 porcji produktów razowych dziennie może obniżyć o 20% ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, w porównaniu do osób spożywających pół porcji tych produktów.
- chorób sercowo-naczyniowych; analizując ponad 65 badań naukowych opublikowanych w latach 1966-2012 stwierdzono, że w grupie osób spożywających dziennie 3-5 porcji produktów z całego ziarna (48-80 g) w porównaniu z osobami, które rzadko lub wcale nie spożywały tych produktów, spadało o 21% ryzyko zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe.
- otyłości; na podstawie wyników 15 badań prowadzonych wśród osób w wieku 21-79 lat, stwierdzono, iż osoby, które spożywały 3 porcje produktów z całego ziarna, są szczuplejsze w porównaniu z osobami o niskim spożyciu tych produktów oraz mają średnio niższy wskaźnik masy ciała o 0,58 kg/m² i mniejszy obwód w tali o 2,7 cm.
- niektórych nowotworów; szwedzkie badania obserwacyjne trwające ponad 14 lat, przeprowadzone wśród 60 tys. Kobiet, stwierdziły, iż ryzyko zachorowania na raka jelita grubego było o 35% niższe wśród kobiet, które spożywały dziennie przynajmniej 4,5 porcji produktów z całego ziarna w porównaniu do kobiet spożywających te produkty w ilości 1,5 porcji.

Zalecenia dotyczące spożycia tego typu produktów są różne na świecie: np. w Singapurze, zaleca się spożycie dla osób dorosłych przynajmniej 1 porcji dziennie pełnoziarnistych produktów zbożowych, w Szwajcarii ? 2 porcję, Danii i Szwecji - przynajmniej 75 g, a w USA co najmniej 3 porcje takich produktów. Dobrze zatem, aby w diecie zdrowych osób dorosłych, przynajmniej 2-3 porcje produktów zbożowych stanowiły razowe. Są to m.in. takie produkty, jak: maki razowe, chleb żytni razowy, chleb pełnoziarnisty, chleb graham, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, jaglana), ryż brązowy, makaron razowy, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie i pszenne.

Aby zmienić nasze nawyki żywieniowe warto stopniowo zamieniać produkty wysoko przetworzone (np. kajzerki, kasza manna) na produkty z całego przemiału (np. chleb razowy, kasza pęczak). Spróbujmy poeksperymentować, kupując dla odmiany zamiast maki białej - mąkę razową, czy dodając zamiast maki - płatki owsiane do wszelkich wypieków, placków czy naleśników. Ze względu na trudniejsze wypiekanie niektórych takich produktów, można - przygotowując ciasto - dodać ciemną mąkę w ilości (1/2 lub 3/4) a resztę jasnej pszennej, aby naleśniki „nie przywierały” do patelni.

Ciemne pieczywo cechuje niski indeks glikemiczny, co znaczy, że po jego spożyciu nie następuje gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi, a ponadto dłużej odczuwamy sytość po posiłku. Dlatego na co dzień warto wybierać chleb z całego ziarna, np.: razowy, graham czy pełnoziarnisty. Zjedzenie już 3 kromek chleba żytniego pełnoziarnistego może dostarczyć nam witamin i składników mineralnych - 18% witaminy B1, 13% witaminy B2, 6% witaminy PP, 8% witaminy E oraz prawie 20% potrzebnej ilości magnezu i żelaza, a ponadto 38% zalecanej ilości błonnika. Błonnik pokarmowy to część pożywienia roślinnego oporna na działanie enzymów przewodu pokarmowego

człowieka. Reguluje on pracę jelit, zapobiegając m.in.: hemoroidom, zaparciom nawykowym, a nawet nowotworom jelita grubego.

Jeśli jednak z jakiś względów nie możemy wybierać chleba razowego, jedźmy chleb trochę jaśniejszy, ale z prozdrowotnym dodatkiem nasion, np.: słonecznika, dyni, sezamu, lnu czy orzechów włoskich lub laskowych. Dodatki te zwiększą w pieczywie zawartość: białka, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika, tokoferoli (witamina E) oraz składników mineralnych (np. żelazo, magnez). Znane są też typy pieczywa specjalnie wysokobłonnikowe, np. z dodatkiem otrąb, płatków zbożowych, suszonych śliwek.

Wśród ważniejszych żywieniowo produktów z całego ziarna możemy wyróżnić kasze gruboziarniste oraz brązowy ryż. Kasza gryczana zawiera dużo składników mineralnych (m.in. magnez, żelazo) i błonnika. Ponadto białko (12,6%) w niej zawarte ma stosunkowo wysoką wartość odżywczą; aby ją zwiększyć, można spożywać kaszę gryczaną z produktami mlecznymi, jajami, grzybami czy warzywami. Kasza jęczmienna pęczak zawiera, podobnie jak kasza gryczana, dużo błonnika, o szczególnie bogatego w beta-glukany (frakcja błonnika pokarmowego). Stwierdzono, iż codzienne spożywanie ok. 2-3g beta-glukanów, pochodzących z owsa, powoduje obniżenie we krwi poziomu LDL-cholesterolu o ok. 4-5%. Dzięki temu codzienne spożywanie tej kaszy może mieć zbawienny wpływ na pracę serca i stan naczyń krwionośnych. Kasza jaglana jest to żółto zabarwiony produkt uzyskiwany z prosa. Zawiera mniej błonnika niż inne kasze, ale dzięki temu jest łatwiej strawna i polecana przy chorobach przewodu pokarmowego. Ryż brązowy jest minimalnie przetworzony, ze względu na nieznaczłą obróbkę wstępną; ryż ten wymaga długiego gotowania, ale zawiera 3,5 krotnie więcej błonnika niż ryż biały.

W naszym żywieniu możemy też stosować naturalne płatki zbożowe (płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne) lub makarony razowe. Płatki możemy spożywać w postaci np. owsianki lub mieszanki płatków (musli) z różnymi dodatkami: rodzynkami, orzechami, suszonymi owocami czy pestkami słonecznika. Regularne spożywanie takich produktów ze względu na wysoką zawartość błonnika, składników mineralnych (m.in. potas, magnez) i witamin (z grupy B, witaminy E) prozdrowotnie wpłynie na nasz stan zdrowia. Mogą pełnić one pozytywną rolę w profilaktyce i leczeniu miażdżycy, ponadto poprawiają pamięć i koncentrację uwagi – mają dobroczynny wpływ na stan układu nerwowego. Możemy też zastąpić jasny makaron razowym, zawierającym więcej błonnika.

Asortyment produktów z całego ziarna jest coraz szerszy, ale ich identyfikacja na półce sklepowej może być czasem trudna. Niestety nie wszystkie „ciemne” produkty są razowe. Zarówno chleby, jak i makarony, mogą zawierać składniki (np. karmel) nadające im ciemniejszy odcień. Również napis, że produkt zawiera „3-5-ziaren” nie gwarantuje nam, że jest to produkt razowy, bo nie wiadomo, ile dodatku mąki razowej zawiera. Chyba, że zawiera informację o procentowej zawartości całego ziarna, dobrze jak jest ? 51% surowców z całego ziarna w przeliczeniu na masę produktu. Zatem, aby dowiedzieć się prawdy o produkcie zbożowym, trzeba w pierwszej kolejności spojrzeć na jego skład umieszczony na opakowaniu; pierwszy surowiec (np. mąka razowa żytnia) to ten, którego jest w produkcie najwięcej. Wybierajmy produkty o niewielkiej zawartości dodanych cukrów prostych, a wysokiej zawartości błonnika pokarmowego. Ciasta, ciasteczka i pieczywo cukiernicze, nawet pełnoziarniste, spożywajmy w umiarkowanych ilościach – najlepiej nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu.

Wspomagajmy nasze zdrowie – jedząc produkty razowe!

Dr inż. Ewa Sicińska

Katedra Żywienia Człowieka

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

(za Magazynem Ludzi Przedsiębiorczych AGRO nr 9)