

Zdrowie z pełnego ziarna!

Polacy powinni spożywać codziennie produkty zbożowe z całego ziarna zbóż
– apeluje prof. **Krzysztof Krygier** z warszawskiej SGGW.

Produkty pełnoziarniste to ważna pozycja nowej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia. Prawidłowo zaplanowany jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych.

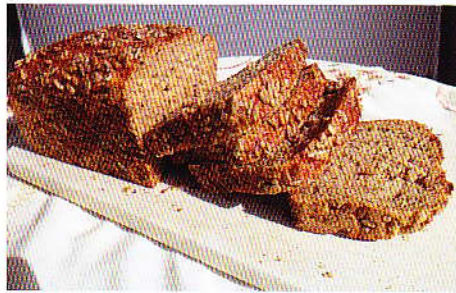
Ppełnoziarnistość oznacza, że ziarno podczas przetwarzania nie zostało pozbawione zarodka i otrąb. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (np. typu graham) do grupy produktów z całego ziarna zaliczamy: brązowy ryż, kaszę gryczaną, jęczmienną, pełnoziarnisty makaron i płatki z pełnych ziaren zbóż. Do produktów rafinowanych, pozbawionych najbogatszych w składniki odżywcze zarodków i otrąb, zaliczyć można: białą mąkę i jej przetwory, biały ryż, kaszę manną czy kuskus.

Walory odżywcze

Produkty zbożowe są ważnym źródłem węglowodanów złożonych, które powinny być głównym źródłem energii w diecie. Zawierają witaminy z grupy B, witaminę E i składniki mineralne: żelazo, miedź, magnez, cynk, potas i fosfor. Zawartość witamin, składników mineralnych i błonnika w produktach z pełnego przemiału może być nawet 2-3 krotnie wyższa niż w produktach wysoko oczyszczonych.

Odpowiednia ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału w diecie sprzyja prewencji wielu chorób cywilizacyjnych, w tym: otyłości, choroby niedokrwiennej serca, niektórych chorób nowotworowych, a nawet chorób neurodegeneracyjnych (np. choroba Alzheimera). Zaleca się, aby produkty pełnoziarniste stanowiły co najmniej połowę spożywanych produktów zbożowych, ponieważ spożywanie ich co najmniej 3 razy na dobę zmniejsza ryzyko sercowo-naczyniowe o ok. 25-30%. Dowiedziono także zależności między wysokim spożyciem błonnika i magnezu z produktów zbożowych, a zmniejszeniem o 28% ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2.

Błonnik pokarmowy to jeden z głównych składników mający ochronne znaczenie dla zdrowia, szczególnie jelit oraz układu krążenia. Jest on niezbędny do zachowania pełnego zdrowia. Jego głównym zadaniem jest przyspieszanie przemiany materii, dzięki czemu oczyszcza organizm z toksyn oraz wymiata zalegające resztki pokarmu. Te funkcje powodują, że produkty bogate w ten związek przeciwdziałają zapar-



ciom i uchyłkowatości jelit. Pęcznięjąc w żołądku dają uczucie sytości, tym samym ułatwiają proces odchudzania. Odpowiednia jego ilość w diecie może zapobiegać cukrzycy (obniża poziom cukru we krwi), miażdżycy (zwiększa wydalanie cholesterolu oraz kwasów żółciowych) i nowotworom (ze względu na właściwości regulujące naszą florę bakteryjną występującą w jelicie grubym).

Witamina E, która jest silnym antyoksydantem walczącym z wolnymi rodnikami, zwana jest też witaminą młodości ze względu na właściwości wygładzające zmarszczki. Witaminy z grupy B są ważne szczególnie dla prawidłowego trawienia białek, tłuszczów i węglowodanów oraz pracy układu nerwowego. W produktach zbożowych znajdziemy przede wszystkim tiaminę, ryboflawinę, niacynę oraz kwas foliowy szczególnie istotny dla kobiet w wieku rozrodczym.

W ziarnach zbóż znajdziemy też żelazo, magnez, cynk i selen oraz wielu działających ochronnie fitoskładników. Jednym z nich są lignany pomagające utrzymać równowagę hormonalną w organizmie oraz redukujące ryzyko wystąpienia hormonozależnych nowotworów, m.in. piersi, jajnika czy macicy.

Żelazo odpowiedzialne jest za transport tlenu do komórek organizmu; jest to niezwykle istotny składnik diety. Żelazo z produktów zwierzęcych jest bezsprzecznie lepiej przyswajalne niż żelazo roślinne, jednak również i te produkty mogą być cennym jego źródłem. **Magnez** wykorzystywany jest głównie do budowy kości, bierze też udział w wyzwolaniu energii z mięśni i wpływa na pracę układu nerwowego. **Selen**

chroni komórki przed uszkodzeniami ze strony wolnych rodników, ma również duże znaczenie dla pracy tarczycy oraz wpływa na jakość nasienia.

Polifenole przede wszystkim walczą z wolnymi rodnikami, czyli substancjami, które powodują modyfikacje naszego kodu DNA i tworzenie się nowych komórek, co powoduje, m.in. nowotwory, ale także wspomagają metabolizm węglowodanów i insuliny, dzięki czemu wpływają korzystnie na gospodarkę cukrową organizmu. Mają też wiele innych, szalenie cennych i udowodnionych badaniami właściwości. Są barwnikami roślinnymi; w świecie roślinnym związki te działają niczym filtr UV, chroniąc tkanki szkodliwymi skutkami promieniowania UV (pochłaniają promieniowanie UV, obniżając ryzyko uszkodzeń struktury DNA rośliny). Badania pokazują jednak, że w organizmie ludzkim również pełnią wiele niezwykle korzystnych funkcji prozdrowotnych. Do najważniejszych należą działania: przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Polifenole posiadają działanie zapobiegające schorzeniom wątroby, chronią przed chorobami układu krążenia czy obniżają ryzyko zawału, mają też udowodnione działanie zapobiegające chorobom nowotworowym oraz wzmacniającym narząd wzroku. Dzieje się tak ze względu na właściwości przeciwzapalne, wzmacniające naczynia włosowate oraz zapobiegające agregacji płytek krwi. Wpływ tych związków na narząd wzroku jest natomiast związany z aktywowaniem przez nie enzymów związanych z syntezą rodopsyny. Polifenole poprawiają również mikrokrążenie co wpływa na lepsze odżywienie siatkówki oka.

Przejsięcie na produkty pełnoziarniste początkowo może sprawiać pewien dyskomfort. Konsumentom ciężko odzwyczaić się od pulchnej bułeczki z białej mąki. Ale powinniśmy pamiętać, że – spożywając produkty z całego ziarna zbóż – stajemy się zdrowsi. Jestem pewny, że po upływie pewnego czasu każdy konsument przejdzie na zdrową stronę zbożowego życia.

Słowom tym wtóruje Polski Związek Producentów Roślin Zbożowych, który od kilku lat prowadzi liczne działania mające na celu uświadomienie konsumentów na temat walorów produktów z całego ziarna zbóż i podniesienie poziomu ich spożycia. PRPRZ licznie uczestniczy w targach i organizuje spotkania i degustacje dla konsumentów. Szkoli także rolników odnośnie właściwych praktyk agrotechnicznych pozwalających na wyprodukowanie ziarna zbóż najwyższej jakości.



Polski Związek
Producentów
Roślin Zbożowych

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż
i Przetworów Zbożowych