

Pełne zboża

Pełne ziarna zbóż są niezbędne w zdrowej diecie i każdy bez wyjątków powinien spożywać je każdego dnia.

Zawartość

błonnik

witamina B2 (ryboflawina), PP (niacyna) oraz inne witaminy z grupy B

Co jemy

Zboża w ich pełnej formie, a więc razem z otrębami, czyli zewnętrzną łuską ziarna, która jest na tyle mocna, że chroni pozostałe dwie warstwy – zarodek i bielmo – od nadmiaru światła słonecznego i wody oraz przed szkodnikami i chorobami. Wiele składników odżywczych i większa część błonnika znajduje się w otrębach i zarodku – te właśnie części usuwa się z mąki razowej podczas oczyszczania i produkcji białej mąki. Pozostaje tylko bielmo, zawierające głównie skrobię i białka.

Właściwości lecznicze

Mąka z pełnego przemiału jest niezwykle bogatym źródłem przeciwutleniaczy. Dzięki dużej zawartości błonnika i witamin z grupy B pełne ziarna zmniejszają ryzyko chorób serca oraz nagłej śmierci z dowolnej przyczyny. Błonnik może również zmniejszyć ryzyko raka okrężnicy. Mąka z pełnego przemiału zawiera estrogeny roślinne, lignany, które obniżają poziom hormonu, zmuszając komórki rakowe do samozniszczenia. Ponadto mąka taka jest wolniej trawiona niż biała, więc poziom cukru we krwi nie rośnie tak gwałtownie. W efekcie insulina pozostaje na niższym poziomie, co ma znaczenie w zapobieganiu cukrzycy typu 2 i niektórym nowotworom.

Dla zdrowia

Musimy mieć pewność, żeby na etykiecie była informacja „z pełnego przemiału” lub „mąka razowa”, w przeciwnym razie będzie to inny rodzaj mąki. Na przykład informacja, że jest to „mąka pszenna”, oznacza, iż mąka jest biała.

Ile zjeść

Co najmniej trzy porcje produktów z mąki razowej lub z całymi ziarnami dziennie, aby zwiększyć spożycie błonnika. Jedna porcja to jest kromka chleba lub 30 g płatków śniadaniowych.

Jak kupować

Mąki razowej nie kupuje się tak często, jak białej, dlatego najlepiej nabyć ją w sklepie, gdzie często dowozi się towar. Mąka ta zawiera nieco tłuszczu z otrąb, więc przechowujemy ją w szczelnym pojemniku w lodówce, nie dłużej niż sześć miesięcy.

Trzy dobre pomysły

- 1) Do pieczenia używajmy razowej mąki do wypieków (z pełnego przemiału). Jest ona nieco drobniejsza niż zwykła mąka razowa.
- 2) Choć chleb razowy jest łatwo dostępny, nie ma w sprzedaży razowej bułki tartej. Możemy więc zrobić własną – zostawiamy piętki lub inne resztki chleba i suszymy. Rozdrabniamy (można utrzeć), żeby powstała bułka tarta.
- 3) Dowolną zapiekanekę przed lub po zapiekaniu możemy posypać prażonymi zarodkami pszenicy.