Pieczywo na śniadanie

Wiele osób lubi rozpocząć dzień od tostów – są ciepłe, ładnie pachną i dobrze trzymają się na nich różne dodatki. Pojawiają się jednak liczne pytania. Jaki rodzaj pieczywa wybrać i czy ten kupiony w sklepie jest zdrowy?

Pieczywo wieloziarniste a białe

➻ **Pszenne pieczywo pełnoziarniste** z mnóstwem ziarna dostarcza białka wraz z bogatą mieszanką błonnika, niezbędnych kwasów tłuszczowych oraz witamin A, D i E. Wiele chlebów i bułek – łącznie z tymi apetycznie wyglądającymi z dodatkiem ziaren – zawiera także o wiele więcej soli, niż znalazłoby się w bochenku domowego wypieku.
➻ **Pieczywo białe** nie zawiera błonnika, lecz również jest pożywne. W niektórych krajach wszelkie rodzaje pieczywa muszą być wzbogacane wapniem, żelazem oraz witaminami z grupy B, tiaminą i niacyną, aby uzupełnić straty powstałe podczas mielenia mąki. Ilość soli w pieczywie białym może być różna, podobnie jak w przypadku pełnoziarnistego i razowego.
➻ **Jakie pieczywo jest najlepsze?** Etykieta ze składem na bochenku pieczywa to najlepsza podpowiedź. Jeśli pieczywo zawiera ponad 1 g soli w 100 g, to według niektórych specjalistów zbyt dużo. Najlepiej piec samemu i decydować o ilości soli. Wypiekacze do chleba sprawdzają się bardzo dobrze – trzeba tylko uważać, żeby nie ulec pokusie zjedzenia całego świeżego, pachnącego bochenka na raz.

Czym smarować pieczywo

➻ **Czy masło to grzech?**
Wiele osób spożywa niezdrowe ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które mogą przyczyniać się do chorób krążenia. Jednym z ich źródeł jest masło. Zdaniem ekspertów tłuszcze powinny stanowić maksymalnie około jednej trzeciej dziennego spożycia kalorii. Jeśli chodzi o masło, dzienne maksimum to 50

g; ilości tej nie powinny towarzyszyć dodatkowe nasycone kwasy tłuszczowe z jakichkolwiek innych źródeł (np. w postaci mięsa). Masło cieszy się uznaniem ze względu na smak i przyjemną konsystencję, lecz jeśli na co dzień spożywamy za dużo nasyconych kwasów tłusczowych, warto rozważyć zamienniki. Większość z nich ma maślany smak, a dostarcza mniej kalorii i tłuszczów. Można zastosować w tym celu produkty do smarowania na bazie oliwy z oliwek i oleju słonecznikowego albo lekkie produkty do smarowania o obniżonej zawartości tłuszczu. Mogą pomóc zmniejszyć ogólne spożycie tłuszczu. Do margaryn często dodaje się witamin A, D oraz E. Do wyboru są też produkty do smarowania obniżające cholesterol, przydatne dla osób o podwyższonym stężeniu cholesterolu we krwi. Wersje „light" są również lepsze dla szukających produktów niskokalorycznych. Nie zaleca się ich osobom o niskim stężeniu cholesterolu ani dzieciom.

➽ A co z innymi produktami do smarowania?
Wybór dodatkowych produktów do smarowania to kwestia upodobań. Niektóre mają niską wartość odżywczą, ale większość ma również minusy:
Dżem dostarcza dużo cukru, a śladowych ilości witamin – należy wybierać produkty o wysokiej zawartości owoców. Niektóre dżemy o obniżonej zawartości cukru dosładza się koncentratem soku z winogron.
• **Miód** zawiera więcej fruktozy niż dżem, dlatego jest tak słodki. Wystarczy niewielka ilość, zwłaszcza czystego miodu kwiatowego, który ma intensywniejszy smak.
• **Masło orzechowe** jedzone z pieczywem podnosi jakość i ilość białka, więc otrzymujemy bardzo pożywny i sycący posiłek. Najlepiej wybierać masło o obniżonej zawartości soli i cukru.
• **Kremy czekoladowo-orzechowe** (z orzechów laskowych), tak jak masło orzechowe, podnoszą jakość białka, lecz jednocześnie dostarczają cukru i tłuszczu. Najlepiej sięgać po nie tylko od czasu do czasu.
• **Wyciąg z drożdży** to bogate źródło witamin z grupy B, lecz zawiera bardzo dużo soli. Jest tak intensywny w smaku, że

wystarczy posmarować cienką warstwą.

Fot. Shutterstock