

JAKIE WYBIERAĆ ZDROWE PRODUKTY ZBOŻOWE?

Zdrowe produkty zbożowe

Z produktów zbożowych, zarówno dla dzieci jak i dorosłych, należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty (brązowy) oraz kaszę gryczaną i jęczmienną. Produkty te powinny być składnikiem większości posiłków.

Zalety produktów zbożowych z grubego przemiału

Przetwory zbożowe z grubego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie witamin z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnezu, cynku) i błonnika.

Spożycie dużej ilości błonnika jest szczególnie istotne w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. Błonnik bowiem reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego.

Spożywanie ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz czy płatków owsianych wpływa również na obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia jego wydalanie z przewodu pokarmowego.

Autor: dr inż Katarzyna Wolnicka