



**PRODUKTY ZBOŻOWE**

**PRODUKTY Z CAŁEGO ZIARNA**

m.in. mąki razowe, chleb żytni razowy, chleb pełnoziarnisty, chleb Graham, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, jaglana), ryż brązowy, makaron razowy, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne

**POZOSTAŁE PRODUKTY**

m.in. mąki pszenne jasne, chleb baltonowski, kajzerki, bagietka, kasza kuskus, kasza manna, drobne kasze jęczmienne, biały ryż, jasny makaron, smakowe płatki śniadaniowe, wyroby cukiernicze

jak: chleba graham czy razowy. Krajowa produkcja takiego pieczywa nie przekracza 4% jego ogólnej ilości, natomiast w Niemczech stanowi ono ponad 20%, w Szwecji i Norwegii ponad 15%. W badaniu przeprowadzonym w l. 2010 – 11 wśród 150 studentów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, stwierdzono iż średnie spożycie omawianych produktów w tej grupie kształtowało się na poziomie 1,4 porcji dziennie. Szkoda, bo już zjedzenie trzech kromek chleba żytniego razowego przez osobę dorosłą może dostarczyć ok. 13% zalecanej do spożycia dziennej ilości witaminy B1, 8% – witaminy B2, 6% – witaminy PP, 8% – witaminy E oraz prawie 20% potrzebnej ilości magnezu i żelaza, a ponadto 35% zalecanej ilości błonnika.

Na co dzień większość konsumentów nie zastanawia się, jakie produkty zbożowe zjada; najczęściej kupuje kajzerki lub zwykły jasny chleb. Aby zmienić nasze nawyki żywieniowe, warto stopniowo zamieniać produkty wysoko przetworzone (np. kajzerki, jasny chleb, kasza manna) na produkty z całego przemiału (np. chleb razowy, pełnoziarnisty makaron, kasze pęczak). Spróbujmy poeksperymentować, kupując dla odmiany zamiast mąki białej – mąkę

pełnoziarnistą czy dodając zamiast mąki 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 uzupełnić jasną pszenną, aby naleśniki „nie przywierały” do patelni.

Pomimo iż asortyment produktów z całego ziarna jest coraz większy, ich identyfikacja na półce sklepowej czasem jest nie lada wyzwaniem. Niestety nie wszystkie „ciemne” produkty są razowe – zarówno chleby, jak i makarony mogą zawierać składniki (np. karmel) nadające im ciemniejszy, brązowy odcień. Niektóre produkty zawierają tylko niewielką ilość całego ziarna, ale ich wygląd i nazwa może sugerować co innego. Również napis, że produkt zawiera „3-,5-ziaren” lub jest „wielozbożowy” nie gwarantuje nam, że jest to produkt razowy, bo nie wiadomo, ile dodatku mąki razowej zawiera. Chyba, że na opakowaniu jest informacja o procentowej zawartości całego ziarna. 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 produk-

cie najwięcej. Z badań Katedry Żywienia Człowieka wynika, iż w 2013 r. na rynku warszawskim znaleziono blisko 140 rodzajów mąk i pieczywa, których nazwa sugerowałaby konsumentowi produkt całościowy. Na podstawie składu produktu umieszczonego na etykiecie stwierdzono jednak, że jedynie nieco połowę można było jednoznacznie zaklasyfikować do asortymentu tych produktów.

Podobnie przy wyborze płatków zbożowych, szczególnie dla dzieci, należy zwrócić uwagę na pozostałe składniki w produktach śniadaniowych, gdyż często w ich składzie występują znaczne ilości cukru, którego wysokie spożycie nie jest korzystne dla zdrowia. Dlatego lepiej podawać dzieciom płatki owsiane czy jęczmienne gotowane na mleku, z dodatkiem np. rodzynek, owoców suszonych czy miodu, i tylko sporadycznie zastępować je smakowymi płatkami wysoko przetworzonymi (np. kulki czekoladowe).

**Dr inż. Ewa Sicińska**

Katedra Żywienia Człowieka

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

w Warszawie

**PORADY W PIGUŁCE**

- Jedz różnorodne produkty zbożowe do każdego posiłku, z czego 2-3 porcje powinny stanowić produkty z całego ziarna!
- Jasny chleb i bułki, biały ryż – zastępuj produktami z całego ziarna np. chlebem razowym, bułką grahamką, ryżem brązowym, kaszą jaglaną, kaszą gryczaną. Regularne spożywanie produktów z całego ziarna zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, tj.: otyłość, schorzenia sercowo-naczyniowe, nowotwory i cukrzyca typu 2.
- Do przyrządzania potraw typu kluski, naleśniki, pierogi – używaj głównie mąki razowej!
- Robiąc zakupy, zwracaj uwagę na etykiety produktów zbożowych. Wybieraj te o niewielkiej zawartości dodanych cukrów prostych, a wysokiej zawartości błonnika pokarmowego.
- Pieczywo cukiernicze, ciasta, ciasteczka nawet pełnoziarniste – spożywaj w umiarkowanych ilościach – najlepiej nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu.
- Uważaj: czasami ciemna barwa chleba jest wynikiem dodatku np. karmelu!



Polski Związek  
Producentów  
Roślin Zbożowych

Sfinansowano ze środków  
Funduszu Promocji Ziarna Zbóż  
i Przetworów Zbożowych