

Zdrowe odżywianie – siedem zbóż

Instytut Żywności Żywienia opublikował najnowsze zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach : $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem lub serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa zwłaszcza czerwonego. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastąp je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastąp je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody co najmniej 1,5l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Z pośród zasad przedstawionych powyżej na uwagę zasługuje stosowanie produktów zbożowych w naszej codziennej diecie.

Produkty zbożowe dostarczają nam węglowodanów (czyli cukrów), które powinny być źródłem 50-60% energii w naszej diecie. Są też bogate w błonnik, który wpływa na trawienie pokarmu.

Do najbardziej znanych w naszej kuchni produktów zbożowych zaliczamy: mąki, kasze, płatki i otręby.

Gospodynie używają różnych typów wyrobów mącznych do przygotowywania posiłków. Może to być mąka pszenna jasna typ 450, mąka pszenna chlebowa typ 750 lub np. mąka pszenna razowa typ 2000. Należy pamiętać, że im wyższy numer tym zdrowsza mąka – pełna witamin, błonnika i minerałów.

Do produktów, których nie powinno zabraknąć w naszym jadłospisie należy kasza pęczak, która jest najmniej przetworzoną kaszą, gdyż otrzymuje się ją z całych, niepokruszonych ziaren jęczmienia. Zawiera dużo białka i błonnika, więc ułatwia trawienie.

Kukurydza to kolejne zboże uprawiane w Polsce, z której produkuje się lubiane przez dzieci płatki kukurydziane zawierające węglowodany złożone – dające nam energię, witaminę C i witaminy z grupy B – wpływające na układ nerwowy, gojenie się ran i odporność.

Nasz chleb powszedni, który spożywamy codziennie powinien zawierać żyto, gdyż posiada olbrzymią ilość składników, zapobiegających np. cukrzycy oraz nowotworom.

Do łask kulinarnych powinna wrócić kasza jaglana – najstarsza kasza produkowana z prosa uprawianego już 7000 lat p.n.e. Ma właściwości odżywcze i lecznicze – bardzo dobra na przeziębienia ponieważ ma właściwości antywirusowe.

Bardzo częstym elementem naszej diety powinny być płatki owsiane, których składniki wpływają korzystnie na nasze serce, nerwy, krew. Zapobiegają astmie, pomagają zasypiać, a nawet stymulują kondycję fizyczną – to dlatego konie sportowe i pociągowe jedzą owies.

Prawie połowa ludzi na Ziemi żywi się ryżem, który jest zdrowym i lekkostrawnym zbożem.

Dostarcza dużej ilości energii, poprawia odporność i wpływa na proces uczenia i koncentrację uwagi.

Jedz zboża – będziesz wielki - takie motto winno nam towarzyszyć przy dobieraniu odpowiednich składników naszej diety.

Mirosław Szewczyk