

PRODUKTY ZBOŻOWE – CO WARTO WIEDZIEĆ



Informacje o wartości odżywczej i energetycznej oraz o zawartości błonnika w produktach zbożowych.

Charakterystyka i rola

Do grupy produktów zbożowych zalicza się: mąki, kasze, ryż, płatki, otręby, makarony, pieczywo. Ważne jest, aby były one głównym źródłem energii, dlatego powinny być składnikiem każdego posiłku.

Wartość odżywcza

Produkty zbożowe składają się głównie z węglowodanów złożonych, w szczególności skrobi. Zawierają w swoim składzie również białko – średnio 10–15%. W grupie tej wyróżnia się produkty pełnoziarniste (tzw. niskoprzetworzone lub z niskiego przemiału) oraz produkty wysokoprzetworzone. Produkty z pełnego ziarna, tj. kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, pęczak), płatki owsiane, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, a z pieczywa – chleb żytni pełnoziarnisty, razowy, graham lub bułki pełnoziarniste, grahamki, charakteryzują się wyższą

zawartością błonnika oraz witamin z grupy B i składników mineralnych, jak: fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka, chlor.

Zawartość błonnika (g/100 g produktu) w wybranych produktach zbożowych			
otręby pszenne	42,4	kasza gryczana	5,9
chleb żytni pełnoziarnisty	9,1	chleb mieszany sitkowy, z ziarnami	5,4
ryż brązowy	8,7	chleb baltonowski	3,3
chleb żytni razowy	8,4	ryż biały	2,4
płatki owsiane	6,9	mąka pszenna typ 500	2,3
bulki grahamki	6,7	pieczywo tostowe	2,1
płatki kukurydziane	6,6	bagietka francuska	2,0
chleb graham	6,4	kajzerka	1,9

Bardzo popularne są zbożowe produkty śniadaniowe (różnego rodzaju płatki zbożowe, müsli, otręby pszenne czy owsiane). Cechuje je znaczna zawartość węglowodanów złożonych i błonnika. Do niektórych producenci dodają witaminy i składniki mineralne, by podnieść wartość odżywczą. Są jednak i takie, które produkuje się z dodatkiem cukru, czekolady, miodu itp., dlatego lepiej spożywać je sporadycznie.

Wartość energetyczna

Kaloryczność produktów zbożowych zależy przede wszystkim od ich składu recepturowego, każdy dodatek np. cukru, tłuszczu zwiększy wartość energetyczną. Wśród produktów zbożowych znajdziesz te o niższej, jak i wyższej wartości energetycznej.

Produkty o niższej wartości energetycznej (kcal/100 g)	Produkty o wyższej wartości energetycznej (kcal/100 g)
---	---

otręby pszenne	266	płatki kukurydziane z cukrem	383
bułki grahamki	265	płatki kukurydziane	376
chleb graham	233	chleb żytni jasny	251
chleb żytni wileński	230	chleb wiejski	251
chleb żytni razowy	229	chałka	337
ryż gotowany	126	kajzerki	300
makaron gotowany	109	bagietki	287

Czy wiesz, że...

- *Korzystnie jest zastępować produkty zbożowe wysokoprzetworzone (białe pieczywo, makarony zwykłe, mąki pszenne) produktami zbożowymi niskoprzetworzonymi (pełnoziarnistymi). Produkty zbożowe wysokoprzetworzone mogą zawierać różne dodane składniki, m.in. cukier czy sól, które w diecie powinny być ograniczane. Nawet płatki kukurydziane mogą zawierać duże ilości cukru.*
- *Wybierając chleb czy bułki z tzw. pełnego ziarna, należy kierować się składem tych produktów. Zdarza się, że ciemna barwa pieczywa to wynik zastosowania dodatkowych składników do produkcji pieczywa (np. karmelu).*
- *Aby zwiększyć ilość błonnika w diecie, warto wybierać produkty pełnoziarniste.*
- *W posiłkach produkty zbożowe powinny być łączone z produktami pochodzenia zwierzęcego, np. z mlekiem lub mięsem, w celu uzupełnienia diety o wysokowartościowe białko.*

Źródło: NCEŻ IŻŻ/mgr inż. Alicja Walkiewicz