



## PRODUKTY ZBOŻOWE

**PRODUKTY ZBOŻOWE** (pieczywo, kasze, makarony) stanowią podstawę żywienia i powinny być podawane w każdym posiłku. Spożywanie ich w odpowiednich do potrzeb ilościach, wbrew potocznym opiniom nie prowadzi do otyłości, a wręcz przeciwnie, dając uczucie sytości może zmniejszać ryzyko jej powstawania.

### ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW

Produkty zbożowe są bogate w węglowodany złożone, głównie w skrobię. Są one również źródłem białka, aczkolwiek o niezbyt wysokiej wartości odżywczej. W produktach zbożowych, głównie z niskiego przemiału, w stosunkowo dużych ilościach występują liczne składniki mineralne jak np. fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka, chlor oraz witaminy z grupy B – zwłaszcza tiamina (witamina B<sub>1</sub>), a także błonnik pokarmowy. Mało jest natomiast tłuszczów i wapnia. Praktycznie nie występują w nich również witaminy A, D i C. Produkty zbożowe wykazują właściwości kwasotwórcze.

### W CZYM WYBIERAĆ?

Wszystkie składniki odżywcze, poza skrobią, gromadzone są głównie w zewnętrznej części ziarna. Dlatego też produkty zbożowe mało „oczyszczone” produkowane z mąk „grubego” przemiału lub z dodatkiem ziaren zbóż (np. pieczywo razowe, pieczywo z ziarnami zbóż, grube kasze) stanowią bogatsze źródło składników odżywczych.





## ZALECANE SPOŻYCIE I PRAKTYKI KULINARNE

Potrawy mączne i kasze znajdują szerokie zastosowanie w żywieniu m.in. ze względu na to, że są tanie, są dobrym źródłem energii i wykazują względnie wysoką wartość odżywczą. Jednakże zawarte w nich białka należą do białek niepełnowartościowych tzn. nie posiadają w dostatecznych ilościach wszystkich aminokwasów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W praktyce kulinarnej istnieje wiele możliwości uzupełniania niepełnowartościowego białka produktów zbożowych poprzez łączenie ich, w nawet niewielkich ilościach, z wysokowartościowymi białkami pochodzenia zwierzęcego jak np. z jaj, mleka i jego przetworów, mięsa. Dzięki takiemu łączeniu produktów w diecie uzyskuje się białko o pełnym składzie aminokwasowym. Przy przygotowywaniu potraw tego typu szeroko wykorzystuje się również dodatki warzyw i owoców, co wzbogaca je dodatkowo w składniki mineralne i witaminy. Stosując różnorodne techniki kulinarne, na bazie produktów zbożowych można przygotowywać atrakcyjne, urozmaicone potrawy o wysokiej wartości odżywczej.



**Błonnik pokarmowy jest węglowodanem złożonym, który nie ulega procesowi trawienia w przewodzie pokarmowym człowieka. Jego rola polega na wzmacnianiu ruchów robaczkowych jelit, co w efekcie przyspiesza wydalanie niestrawionych resztek pokarmowych, zapobiega ich gromadzeniu się w jelicie oraz zmniejsza ryzyko przewlekłych zaparć.**



**SPOŻYWAJ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE DUŻO BŁONNIKA**