

Cjelovite žitarice i njihovo djelovanje

Žitarice u integralnom (cjelovitom) obliku svakako trebaju biti jedan od glavnih prehrambenih izvora (složenih) ugljikohidrata, glavnog "pogonskog goriva" za naš organizam, a uz to **jedan su od najznačajnijih izvora prehrambenih vlakana** u našoj prehrani. Žitarice iz integralnog zrna bogatije su vitaminima B skupine kao i mikronutrijentima (mineralima u tragovima) u odnosu na zrno koje je tehnološki obrađeno, tj. "polirano" koje tih vitamina skoro i nema. "Integralno" ima bolji analog u hrvatskom jeziku, a to je cjelovito.

Brojnim istraživanjima je dokazano da **cjelovite žitarice** imaju pozitivne zdravstvene učinke na ljudsko tijelo. Donosimo vam pregled nekih prednosti cjelovitih žitarica.

Prednosti koje imaju cjelovite žitarice su te da su bogati izvor mnogih esencijalnih vitamina, minerala i fitokemikalija.

Neke tipične značajke zrna cjelovitih žitarica su:

- sadrže malo zasićenih masti, ali su izvor polinezasićenih masti, uključujući i omega-3 linolenske kiseline
- izvrstan su izvor ugljikohidrata
- odlično doprinose kontroli glikemije (šećera u krvi)
- značajan su izvor proteina
- jako su dobar izvor vitamina B grupa, uključujući i folata
- dobar su izvor mnogih minerala kao što su željezo, magnezij, bakar, fosfor i cink
- dobar su izvor antioksidansa i fitokemikalija koje mogu pomoći u smanjenju razine kolesterola u krvi

Neke od cjelovitih žitarica su :

Raž

Raž je jedna od najvažnijih žitarica koja je bogata mineralima posebno kalijem, magnezijem i fosforom. Sadrži vitamin E te vitamine B- kompleksa. Veliki je izvor ugljikohidrata, zdravih masti i proteina. Blagotvorno djeluje na kardiovaskularni sustav, štiti crijeva, iznimno je dobra za dijabetičare i sprječava karcinom debelog crijeva.

Ova iznimno važna žitarica se može koristiti kao prilog jelima, pahuljicama, a može se pronaći u pecivima i kruhu.

Zob

Zob je cjelovita žitarica koja sadrži mangan, selen, fosfor, vlakna, magnezij i cink. Bogata je vlaknima koji pomažu u smanjenju razine lošeg kolesterola. Potencijalne zdravstvene prednosti zobi su: smanjenje rizika od bolesti koronarnih arterija, snižavanje razine kolesterola i smanjenje rizika od raka debelog crijeva. Zob se uglavnom jede kao kaša, kao jedna od žitarica za doručak i u pekarskim proizvodima (kruh, peciva).

Ječam

U mnogim civilizacijama ječam je bio poznat još prije 12000 godina. Spada u najstarije biljke koje je čovjek koristio za svoju prehranu. Međutim, danas upotreba ječma u ljudskoj prehrani se sve više smanjuje. Sada riječ ječam većinu nas podsjeća samo na pivo. Ječam je iznimno hranjiv. Bogat je škrobom, proteinima, šećerima, vlaknima, mineralima (kalcij, željezo, fosfor, kalij, silicij) te vitaminima A, B1, B2 i B5. Ova žitarica čisti organizam od otrova, ima svojstva diuretika, potiče stvaranje mlijeka, jača kosti, obnavlja organizam i čisti krvne žile. Ječam možete koristiti u juhama, kuhanim jelima (kao i rižu), te za doručak u obliku pahuljica.

Grahorica bogata vlaknima - leća

Leća je pristupačna i jeftina namirnica

U posljednje vrijeme leća ulazi u sve više kućanstava kao namirnica od velike važnosti. Poznata je kao biljka koja ima najveći udio bjelančevina nakon soje.

Osim što ima puno ljekovitih svojstava, dosta je pristupačna i jeftina što rezultira time da je u zadnje vrijeme sve popularnija namirnica i među stanovnicima zapadnih država.

Kao i ostale biljke mahunarke, leća je vrlo bogata vlaknima. U kuhanoj leći u porciji od 100-125 ml (1/2 šalice) ima čak do 4,5 grama vlakana. Upravo je prehrana bogata vlaknima zaslužna sa smanjenje rizičnosti od raka debelog crijeva. Dobra je za probavu i daje nam osjećaj sitosti, stoga možemo reći da je leća izrazito ljekovita biljka koja ima veliki udio bjelančevina i vlakana. U kombinaciji sa nekim jelima ima veliki udio proteina, a mali udio masnoća.

Leća kao ljekovita biljka i namirnica dosta može pomoći našem zdravlju, a ovdje je popis nekih učestalih zdravstvenih tegoba gdje leća ostavlja svoj pozitivni učinak:

- 1. VISOKI KOLESTEROL** – Leća pomaže smanjiti razinu kolesterola u krvi jer sadrži visoku razinu topivih vlakana. Snižavanjem kolesterola smanjuje se rizik od bolesti srca i moždanog udara. Leća također čuva vaše arterije i drži ih čistim.
- 2. BOLESTI SRCA** – Nekoliko je istraživanja pokazalo da jedenjem namirnica koje sadrže veliku količinu vlakana, smanjujemo uvelike rizik od bolesti srca. Dakle leća je veliki izvor folne kiseline i magnezija. Folna kiselina smanjuje razinu homocisteina, ozbiljnog čimbenika rizika za bolesti srca. Magnezij poboljšava protok krvi, kisika i hranjivih tvari u tijelu. Niske razine magnezija su povezane izravno s bolestima srca, pa će te jedenjem leće održati svoje srce zdravim.
- 3. STABILIZIRA RAZINU ŠEĆERA U KRVI** – Zbog velike količine topivih vlakana leća može usporiti probavu čime dolazi do stabilizacije razine šećera u krvi što posebno može koristiti ljudima koji imaju problema s dijabetesom, inzulinskom rezistencijom i hipoglikemijom.