

Naponta többször is ehetünk kenyeret - ha teljes kiőrlésű

A jó minőségű, teljes kiőrlésű gabonából készült kenyérben sok értékes makro- és mikrotápanyag van, emellett rostforrásnak sem utolsó – mondja Szabó Adrienn, a Semmelweis Egyetem dietetikusa. A szakember ezzel cáfolja azt a tévhitet, hogy a kenyér egészségtelen és hizlal, mert szénhidrátot tartalmaz.

A kenyér az egyik legalapvetőbb táplálékunk, de napjainkban az egyik legmegosztóbb is: van, aki mindenhez eszi, míg más csak szénhidrátot lát benne, és attól fél, hogy hizlal. Szabó Adrienn szerint érdemes tisztázni egyrészt, hogy energiaforrás szempontjából a szénhidrátok alapvető fontosságúak az ember számára, a nemzetközi ajánlások szerint az a jó, ha a napi energiaszükségletük legnagyobb részben (40-60 energiaszázalékban) szénhidrátból származik.

Másrészt fontos tudni, hogy önmagában nem a szénhidrát hizlal, hanem az, ha rendszeresen a napi szükségletünknel több energiát viszünk be a szervezetünkbe. A magyarokra pedig sokkal inkább a túlzott zsír-, mint a túlzott szénhidrátfogyasztás jellemző.

A kenyér nem egyszerűen szénhidrát, mint a cukor, tartalmaz mikrotápanyagokat, például cinket, szelént, magnéziumot, B-vitaminokat, emellett pedig nagyon fontos rost- és növényi fehérjeforrás is.

Ez azonban elsősorban a teljes kiőrlésű változatokra igaz. Hazai szabályozások szerint pedig nem csak azt lehet így nevezni, ami 100% teljes gabonából áll, hanem mindazokat, amelyek minimum 60 százalékban tartalmaznak teljes kiőrlésű lisztet (a gabonaszemnek a korpá meg a csíra része is jelen van) – teszi hozzá Szabó Adrienn.

A teljes kiőrlésű gabona, így a belőle készült kenyér bizonyítottan szerepet játszik olyan civilizációs betegségek rizikójának csökkentésében, mint a metabolikus szindróma, a magas vérnyomás, a 2-es típusú cukorbetegség, a szív és érrendszeri betegség, a vastagbélbetegség.

Ezért akár naponta többször is érdemes lehet teljes kiőrlésű kenyeret enni.

A Semmelweis Egyetem dietetikusa kiemeli: sokkal fontosabb, hogy a kenyér miből, mint hogy milyen eljárással készül, hisz a klinikai vizsgálatokban sem a készítés módja, hanem a gabona minősége az, ami a kedvező hatásokért felel. A vadkovászos verziók valóban egészségesebbek (a kovász érése közben ugyanis egyes komponensek könnyebben emészthetővé, egyes mikrotápanyagok pedig jobban hasznosíthatóvá válnak), mint a gyorskelesztett élesztős változatok, amik jellemzően tele vannak adalékanyagokkal. Azonban, ha az a kérdés, melyik egészségesebb, egy egyszerű élesztős vagy egy vadkovászos kenyér, akkor a válasz az, hogy amelyik magasabb arányban tartalmaz teljes kiőrlésű gabonát és mesterséges adalékanyagoktól mentes. Jó tudni, hogy a félbarna kenyerekben nem 50% teljes kiőrlésű liszt van, hanem gyakorlatilag félféhér búzalisztből (BL112) készülnek.

Szabó Adrienn azt javasolja, hogy a teljes kiőrlésű kenyereken belül próbáljunk ki minél többfélét, például rozsból vagy tönköly- és tönkebúzából készültet, mert ezek mikrotápanyag-összetételben kissé különbözőek.

A táplálkozásunkat azzal is változatosabbá és egészségesebbé tehetjük, ha a kenyeret szó szerint az étkezés alapjának tekintjük. Mondjuk, egy szeletre zöldfűszeres cottage cheese-t kenünk és paprikát,

paradicsomot eszünk hozzá, vagy a kenyeret magas omega-3 tartalmú makrélához fogyasztjuk ahelyett, hogy a hagyományos „két vastag karéj fehér kenyér között egy szelet párizsi és zsíros sajt” szendvics lenne a vacsoránk.

Szabó Adrienn még egy fontos szempontra felhívja a figyelmet a kenyérfogyasztással kapcsolatban, ez pedig nem más, mint hogy a megmaradt kenyeret ne dobjuk ki, hanem fagyasszuk le! Ezt azért is hasznos megfontolni, mivel az élelmiszerhulladék legnagyobb része Magyarországon kenyérből származik. A fagyasztás az egészségesebb választás az ugyancsak sok adalékanyagot tartalmazó tartós kenyerekkel szemben – teszi hozzá a dietetikus.

Alaptalan a félelem a teljes kiőrlésű gabonától

Bár nagyon sok az egyértelmű tudományos bizonyíték a teljes értékű gabonafogyasztás egészségügyi előnyei mellett, mégis sok téves információ terjed a „vegyszermaradványokról és gombatoxinokról”. Ezért fontos kiemelni, hogy a malomipari technológiák és a gabonaellenőrzési módszerek rengeteget fejlődtek az elmúlt évtizedek során, emellett a forgalomban lévő termékeknél a potenciálisan káros anyagok szintjét szigorúan szabályozzák. A téves információk terjedésének egyik jelentős oka pedig, hogy sokan nem a megfelelő humán klinikai vizsgálatok eredményei alapján kommunikálnak.

Sajtókapcsolat:

- Semmelweis Egyetem
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32414>