Warszawa, luty 2018 r.

***Ekspert obala mity na temat pieczywa***

**Pieczywo to jeden z najpopularniejszych składników w codziennym jadłospisie Polaków. 70% konsumentów deklaruje, iż codziennie lub prawie codziennie kupuje produkty z tej kategorii.[[1]](#footnote-2) Jednak jej spożycie spada, co spowodowane jest przede wszystkim pojawiającymi się wokół pieczywa mitami.Tymczasem, jak podkreśla ekspert, jest to wartościowy składnik diety – źródło niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu energii, błonnika oraz witamin i składników mineralnych, z  którego zdecydowanie nie powinniśmy rezygnować.**

Jedną z podstawowych kategorii spożywczych, która każdego dnia powinna znaleźć się na naszych talerzach są produkty zbożowe, w tym m. in. pieczywo. Stanowi ono wartościowe źródło pochodzących ze zbóż witamin i składników mineralnych, a także błonnika oraz węglowodanów dostarczających energii, niezbędnej do prawidłowej pracy całego organizmu. Zgodnie z  zaleceniami ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia dziennie należy spożywać nie mniej niż 130g węglowodanów i powinny one zaspokajać nasze zapotrzebowanie na energię w 45-65%.[[2]](#footnote-3) Tymczasem – głównie z związku z krążącymi na jego temat mitami, spożycie pieczywa ogranicza już co trzeci konsument.[[3]](#footnote-4) W 2010 roku jedliśmy go średnio 4,70 kg na osobę miesięcznie, podczas, gdy w 2015 roku było to już tylko 3,74 kg.[[4]](#footnote-5) To niepokojące, ponieważ jak przestrzegają eksperci stosowanie diet o niskim udziale węglowodanów prowadzić może m.in. do niedoborów witamin z grupy B oraz E, a także składników mineralnych, w tym np. cynku, miedzi czy selenu.[[5]](#footnote-6)

***Pieczywo powoduje przyrost wagi – FAŁSZ***

Jak podkreśla **ekspert** **akcji „Zboże smakuje i inspiruje”**, **dr hab. Dariusz Włodarek z Wydziału Nauk o  Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie** – *Mity biorą się głównie z niewiedzy i braku świadomości. Z wyników badania przeprowadzonego przez Krajową Federację Producentów Zbóż na potrzeby kampanii „Zboże smakuje i inspiruje” wynika, że według większości (aż 86%) pieczywo może wpływać na wagę [[6]](#footnote-7). Tymczasem, to nie pieczywo – ani żadna inna kategoria spożywcza powoduje przyrost wagi. Winny jest nasz sposób życia. Jeśli nie zachowujemy tzw.* ***równowagi energetycznej****, czyli dostarczamy sobie z pożywieniem więcej energii niż jesteśmy w stanie spalić danego dnia, to rzeczywiście mogą pojawić się kłopoty z wagą. Dlatego* ***w komponowaniu posiłków z udziałem pieczywa, podobnie jak w innych kategoriach spożywczych należy zawsze brać pod uwagę indywidualne czynniki, takie jak np. wiek, tryb życia czy stan zdrowia.*** *Na pewno większe zapotrzebowanie na pochodzącą z niego energię będzie miała osoba aktywna czy ruchliwy maluch, niż osoba prowadząca siedzący tryb życia. Zatem warto planować swój jadłospis rozsądnie i na przykład po jasne pieczywo sięgać rano, kiedy mamy przed sobą cały dzień aktywności. Śniadanie z pieczywem będzie doskonałym początkiem dnia – obudzi nasz organizm, zwłaszcza mózg z nocnego snu i da nam energię do dalszego działania. Jasne pieczywo pszenne będzie także lepszym wyborem dla osób mających problemy z przewodem pokarmowym niż chleb razowy.*

***Pieczywo to źródło cennych składników odżywczych – PRAWDA***

Podobnie, jak w całym jadłospisie, także przy wyborze pieczywa eksperci zalecają stawiać na różnorodność, aby w ten sposób skorzystać z dobrodziejstwa różnych, zawartych w nim składników odżywczych. **Dr hab. Dariusz Włodarek –** *Pieczywo to wartościowe źródło pochodzących ze zbóż witamin, głównie z grupy B (tiamina, niacyna) oraz składników mineralnych. 100g pieczywa dostarczy nam np. fosforu potrzebnego do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego czy magnezu, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. To pełnoziarniste jest także źródłem żelaza, cynku, miedzi czy magnezu. Skrobia oraz zawarte w pieczywie witaminy z grupy B oraz E, a także np. magnez pozwalają na sprawne funkcjonowanie mózgu. Z kolei powstały na zakwasie chleb to z kolei bardzo dobre źródło kwasu foliowego, którego zawartość zwiększa się w czasie procesu fermentacji mlekowej. Zawarty w nim kwas mlekowy, łącznie z błonnikiem, sprzyja też m. in. rozwojowi bakterii probiotycznych, mających korzystny wpływ między innymi na odporność organizmu. Warto również sięgać po pieczywo z dodatkiem różnych roślin oleistych, np. słonecznika, dyni czy lnu, aby skorzystać z zawartych w nich składników odżywczych. Pieczywo – zwłaszcza razowe, jest źródłem błonnika, wspomagającego pracę układu pokarmowego i  dającego uczucie sytości – chroni przed napadami wilczego głodu, dzięki czemu łatwiej utrzymać prawidłowe nawyki żywieniowe.*

***Pieczywo szkodzi, bo zawiera gluten – FAŁSZ***

**Dr hab. Dariusz Włodarek –** *Gluten to mieszanina białek roślinnych, która znajduje się w niektórych rodzajach zbóż, np. pszenicy, życie czy jęczmieniu. Jego obecność decyduje o właściwościach wypiekowych mąki i o jakości pieczywa . Wbrew krążącym mitom gluten nie zaburza pracy układu pokarmowego, a jego wyeliminowanie z diety wcale nie służy zdrowiu. Naukowcy ostrzegają, że osoby rezygnujące z produktów zawierających gluten, spożywają w rezultacie mniej produktów pełnoziarnistych, co może podwyższyć ryzyko chorób serca.[[7]](#footnote-8) Wykazano też, że dieta zawierająca gluten zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.[[8]](#footnote-9) Należy zatem podkreślić, że dieta bezglutenowa jest zasadniczym elementem terapii w celiakii i musi być stosowano przez osoby z tym schorzeniem przez całe życie. Dla tej grupy osób przeznaczone są różnego rodzaju pieczywa bezglutenowe. Z kolei osoby uczulone na pszenicę muszą wykluczyć z diety ten produkt. Jednak także one nie muszą rezygnować z pieczywa – mogą sięgać po pieczywo nie zawierające pszenicy.*

Rynek pieczywa jest bardzo bogaty – chleb, bułki, bagietki, pieczywo jasne, ciemne, na zakwasie, drożdżowe – na pewno każdy z nas znajdzie coś dla siebie. Z badań wynika, że pieczywo jest najczęściej spożywanym produktem zbożowym – codziennie przez blisko 70% badanych[[9]](#footnote-10). Przecież nie ma chyba prostszego sposobu na pełnowartościowy posiłek niż kromka chleba lub bułka, posmarowane dobrym tłuszczem, np. z sałatą, pomidorem, plasterkiem sera i wędliny. W ten prosty sposób na naszym talerzu pojawiają się wszystkie najważniejsze, rekomendowane w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej produkty spożywcze. Zatem – na zdrowie i smacznego!

**Poniżej propozycja na kolorowe kanapki z chrupiących bagietek**

**Składniki**

**- 1 bagietka fitness**

**- 1 bagietka pszenna**

**- 1 bagietka orkiszowa**

**- 2 jajka L ugotowane na twardo**

**- 1 jako L surowe**

**- zielona sałata**

**- zielony ogórek**

**- 3 plastry szynki gotowanej lub tuńczyk z puszki w sosie własnym**

**- rukola**

**- twarożek**

**- awokado**

**- ser typu bryndza**

**- kilka rzodkiewek**

**- szczypior**

**- 1 łyżeczka oleju słonecznikowego**

**- sól, pieprz do przyprawienia (opcjonalnie)**

**Wykonanie kanapki z bagietki fitness**

1. **Ugotuj jajo na twardo, pokrój na plastry.**
2. **Umyj i osącz sałatę.**
3. **Na przekrojonej wzdłuż bagietce ułóż najpierw liście sałaty, a następnie plastry szynki lub kawałki osączonego z sosu tuńczyka.**
4. **Usuń pestkę z awokado i pokrój je na plastry, ułóż na bagietce na przemian z jajkiem.**
5. **Przypraw odrobiną soli i pieprzu.**

**Wykonanie kanapki z bagietki pszennej**

1. **Ugotuj jajo na twardo, pokrój na plastry.**
2. **Umytą i osoczoną rukolę ułóż na przekrojonej bagietce posmarowanej twarożkiem.**
3. **Zielonego ogórka pokrój na nieco grubsze plastry i ułóż na bagietce, jajko w koszulce, delikatnie ułóż na wierzchu nacinając je tak, aby trochę żółtka się rozlało.**
4. **Całość polej odrobiną oleju słonecznikowego.**

**Wykonanie kanapki z bagietki orkiszowej**

1. **Przekrojoną bagietkę posmaruj serem typu bryndza.**
2. **Następnie ułóż pokrojone w plastry rzodkiewki.**
3. **Całość posyp posiekanym, zielonym szczypiorkiem. Możesz doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzu.**

**Smacznego!**

**Kontakt dla mediów:**

Jagoda Chojecka

Account Manager, Michael Bridge Communication

e-mail: jagoda.chojecka@michaelbridge.pl

tel. 533 337 950

Joanna Tomaszewska

Dyrektor Biura, Krajowa Federacja Producentów Zbóż

e-mail: biuro@kfpz.pl

tel. 667 958 199

1. <http://www.gfk.com/pl/aktualnosci/press-release/polacy-coraz-rzadziej-kupuja-pieczywo-rzadziej-korzystajac-przy-tym-ze-sklepow-tradycyjnych/> [↑](#footnote-ref-2)
2. Normy żywienia dla populacji Polski, redakcja naukowa Mirosław Jarosz, 2017 rok [↑](#footnote-ref-3)
3. <http://www.gfk.com/pl/aktualnosci/press-release/polacy-coraz-rzadziej-kupuja-pieczywo-rzadziej-korzystajac-przy-tym-ze-sklepow-tradycyjnych/> [↑](#footnote-ref-4)
4. GUS, Rocznik statystyczny rolnictwa 2016 [↑](#footnote-ref-5)
5. Normy żywienia dla populacji Polski, redakcja naukowa Mirosław Jarosz, 2017 rok [↑](#footnote-ref-6)
6. Na podstawie badania wiedzy mam na temat prawidłowych nawyków żywieniowych – przetwory zbożowe,2018 rok [↑](#footnote-ref-7)
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28465308> [↑](#footnote-ref-8)
8. <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170309120626.htm> [↑](#footnote-ref-9)
9. Na podstawie badania wiedzy mam na temat prawidłowych nawyków żywieniowych – przetwory zbożowe, 2018 rok [↑](#footnote-ref-10)