

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 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 Tymczasem – głównie z związku z krążącymi na jego temat mitami, spożycie pieczywa ogranicza już co trzeci konsument.³ 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 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

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 wagę⁶. 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*

¹ <http://www.gfk.com/pl/aktualnosci/press-release/polacy-coraz-rzadziej-kupuja-pieczywo-rzadziej-korzystajac-przy-tym-ze-sklepow-tradycyjnych/>

² Normy żywienia dla populacji Polski, redakcja naukowa Mirosław Jarosz, 2017 rok

³ <http://www.gfk.com/pl/aktualnosci/press-release/polacy-coraz-rzadziej-kupuja-pieczywo-rzadziej-korzystajac-przy-tym-ze-sklepow-tradycyjnych/>

⁴ GUS, Rocznik statystyczny rolnictwa 2016

⁵ Normy żywienia dla populacji Polski, redakcja naukowa Mirosław Jarosz, 2017 rok

⁶ Na podstawie badania wiedzy mam na temat prawidłowych nawyków żywieniowych – przetwory zbożowe

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 Wykazano też, że dieta zawierająca gluten zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.⁸ Należy zatem podkreślić, że dieta bezglutenowa jest zasadniczym elementem terapii w celiakii i musi być stosowana 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% badanych⁹. 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 smaczno!

Poniżej propozycja na kolorowe kanapki z chrupiących bagietek

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28465308>

⁸ <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170309120626.htm>

⁹ Na podstawie badania wiedzy mam na temat prawidłowych nawyków żywieniowych – przetwory zbożowe

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



*Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych.
Organizatorem Programu jest Krajowa Federacja Producentów Zbóż.*