

VISAGRŪDŽAI PRODUKTAI



SVEIKAS
SAULĖS MIESTAS



Grūdiniai augalai – kviečiai, lukštiniai kviečiai, spelta, rugiai, avižos, miežiai, kukurūzai, ryžiai, soros, dvispalviai ir kitų rūšių sorgai.

Visagrūdžiai produktai – produktai, gaunami perdirbus (susmulkinus, sutrupinus, termiškai apdorojus) valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose turi būti visos grūdo sudėtinės dalys (endospermas, gemalas, luobelės) būdingomis sveikam grūdai proporcijomis.



VISO GRŪDO PRODUKTAI

- Dažniausiai tai duona, makaronai, pusryčių dribsniai, sausainiai, gaminami iš nesijotų miltų. Gamybai naudojami miežiai, griekiai, kukurūzai, avižos, soros, rudieji, raudonieji ir laukiniai ryžiai, kvietrugiai, rugiai, kviečiai.
- Seniau buvo priimta, jog minėti grūdai, gaminant viso grūdo maisto produktus, technologiškai nėra apdorojami, o jų mitybinė ar mikroelementų sudėtis gamybos metu ženkliai nepakinta. Tokiu būdu grūdai išlaiko visą savo sandarą: luobelę (sėlenos), aleurono sluoksnį, endospermą. Šiose nepašalintose grūdo dalyse gausu maistinių skaidulų.
- Žmogui per parą rekomenduojama jų suvartoti ne mažiau kaip 20 gramų. Kitaip tariant, kiekvienam 1000 kalorijų, gaunamų su įvairiu maistu, reikėtų gauti 10 g skaidulų.
- Daug skaidulinių medžiagų turintis maistas pagreitina virškinamojo trakto peristaltiką, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, sumažina cholesterolio kiekį kraujyje. Taip pat skatina bioaktyvių medžiagų susidarymą.
- Bioaktyviosios medžiagos gali padėti slopinti vėžinių ląstelių vešėjimą, apsaugoti nuo storosios žarnos vėžio. Prieš vėžį kovoja ir pilnuose grūduose esantys selenas, vitaminas E. Šie antioksidantai neutralizuoja laisvuosius radikalus.
- B grupės vitaminai palaiko nervų sistemos funkcijas, kalis reikalingas skeleto, lygiųjų raumenų susitraukimams, dalyvauja nervinių impulsų perdavime bei užtikrina normalią širdies veiklą.



SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS

Suaugusiems per parą skaidulinių medžiagų rekomenduojama gauti 25–35 g arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos. Todėl rekomenduojama kiekvieną dieną valgyti viso grūdo produktą, pavyzdžiui, viso grūdo duoną, nesmulkintų grūdų dribsnių, viso grūdo makaronų arba nešlifotų (rudųjų) ryžių.

- kviečių sėlenos - 44 g.
- ruginė duona - 10 g.
- avižiniai dribsniai - 9 g.
- kvietinė duona - 3,7 g.

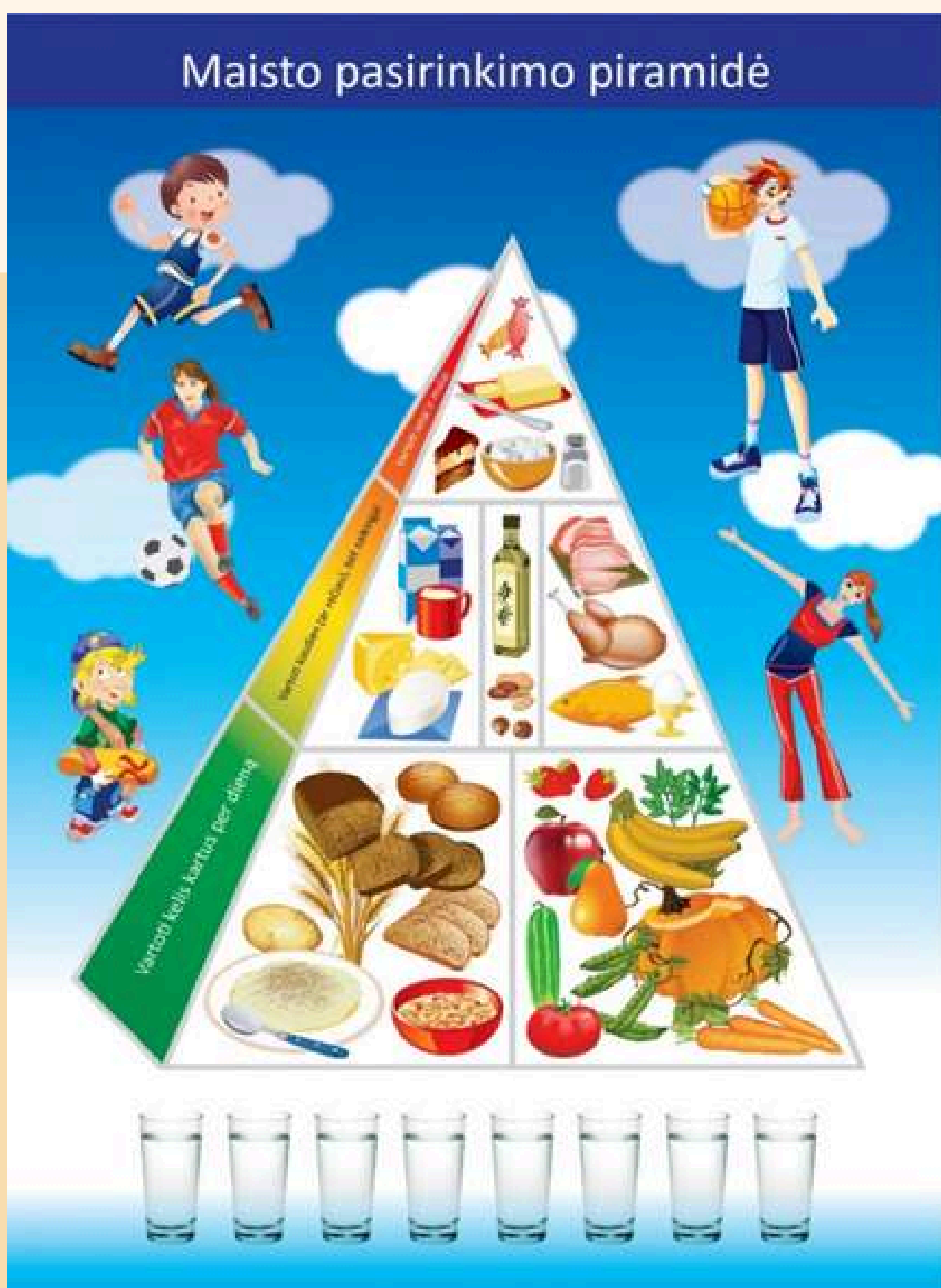


VISO GRŪDO PRODUKTAI

- Pilno grūdo duona turi labai teigiamą poveikį žmonių sveikatai. Jis ypač naudingas žmonėms, sergantiems tokia liga kaip diabetas, nes turi savybę panaikinti aukšto cukraus kiekio kraujyje riziką.
- Viso grūdo duona laikoma naudingiausia sveikatai, unikali savo sudėtimi, naudingomis medžiagomis. Taip pat turi neįprastą, nenusakomą skonį. Tokia duona kepama iš viso grūdo miltų, į kuriuos sumalti įvairių viso grūdo kultūrų, tokių kaip kviečiai, avižos, kukurūzai, rugiai, ryžiai, soros, griekiai, kruopos.
- Viso grūdo produktai gaunami perdirbus valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose yra visos grūdo sudėtinės dalys būdingomis sveikam grūdai proporcijomis. Viso grūdo produktai sveikatai palankesni nei apdorotų grūdų produktai, nes juose išsaugotas didesnis skaidulinių medžiagų, geležies ir daugelio B grupės vitaminų kiekis.



GRŪDINIAI PRODUKTAI MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖJE



THE KING'S SCHEME

Vieni vertingiausių grūdų žmogaus organizmui – avižos ir griekiai. Avižose gausu baltymų bei atminčiai, regėjimui ir koordinacijai reikalingo vitamino B1. Jo taip pat yra daug griekuose, tačiau pastarieji dar išsiskiria itin dideliu kiekiu albumino – vieno svarbiausių baltymų.

