

Τα δημητριακά ολικής άλεσης στην καθημερινότητά μας

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς

"Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ)

Μία τεράστια ποικιλία δημητριακών καλλιεργούνται σε όλο τον κόσμο, όπως το σιτάρι, η σίκαλη, το κριθάρι, η βρώμη και το ρύζι. Τα δημητριακά αποτελούν τους σπόρους αυτών των φυτών. Τι είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, για τα οποία ακούμε διαρκώς από τους διαιτολόγους και τους ιατρούς;

Τα δημητριακά ολικής άλεσης προέρχονται από σπόρους που έχουν αλεστεί ολόκληροι και περιλαμβάνουν, δηλαδή, τρία μέρη:

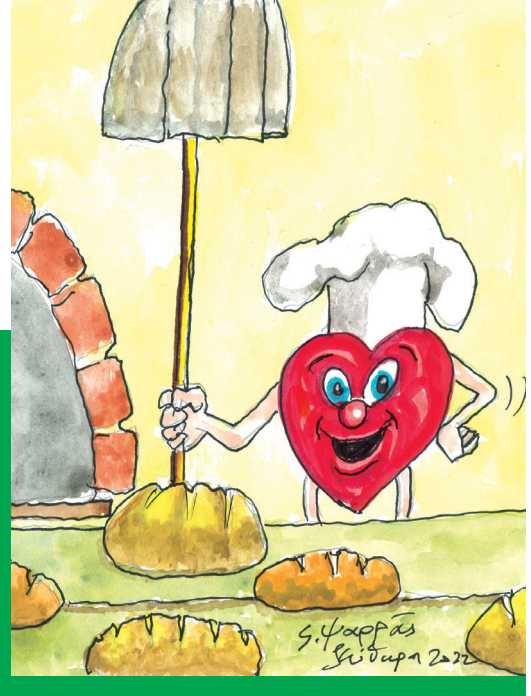
- Ένα εξωτερικό περιβλήμα πλούσιο σε φυτικές ίνες – το πίτουρο
- Ένα εσωτερικό τμήμα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά – το φύτρο
- Ένας κεντρικός πυρήνας από υδατάνθρακες – το ενδόσπερμα

Κατά τη διαδικασία της άλεσης, το πίτουρο και το φύτρο συχνά αφαιρούνται, ώστε να προκύψουν τα πιο «λευκά» είδη δημητριακών. Αυτό σημαίνει, ότι το 100% του αρχικού σπόρου- πίτουρο, φύτρο, ενδόσπερμα - πρέπει να είναι παρόν για να μπορεί να χαρακτηριστεί ως ολικής άλεσης.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε, ότι τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά στα δημητριακά βρίσκονται στο πίτουρο και το φύτρο του σπόρου. Για το λόγο αυτό, τα δημητριακά ολικής άλεσης μπορεί να περιέχουν έως και 75% παραπάνω θρεπτικά συστατικά από τα επεξεργασμένα «λευκά» δημητριακά. Πιο συγκεκριμένα, τα δημητριακά ολικής άλεσης παρέχουν στον ανθρώπινο οργανισμό:

- Φυτικές ίνες – διαλυτές (διαλύονται στο νερό) και αδιάλυτες (δεν διαλύονται στο νερό)
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυλλικό οξύ
- Απαραίτητα λιπαρά οξέα (ωμέγα-3)
- Πρωτεΐνη
- Αντιοξειδωτικά, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Ε και του σεληνίου
- Ιχνοστοιχεία, όπως χαλκό
- Άλλα τμήματα του φυτού, που μπορεί να εμφανίζουν οφέλη στην υγεία

Η λίστα προϊόντων ολικής άλεσης δημητριακών, μπορεί να περιλαμβάνει το σιτάρι, το καστανό ρύζι, το κριθάρι, τη σίκαλη, τη βρώμη, το κεχρί και το αγριόριζο, ενώ άλλοι γνωστοί σπόροι δημητριακών και με πολλά οφέλη στην υγεία αποτελούν το φαγόπυρο και η κινόα. Έρευνες, μάλιστα, δείχνουν, ότι τα οφέλη στην υγεία μπορούν να επιτευχθούν



από την κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης σε σχετικά χαμηλά επίπεδα, περίπου 1-3 μερίδες την ημέρα. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν φτάνουν σε αυτά τα επίπεδα πρόσληψης. Η τακτική δε, κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, ως μέρος μια υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου πολλών κοινών νόσων.

Δεν είναι μόνο οι φυτικές ίνες των οποίων οι ιδιότητες προάγουν την υγεία. Οι θετικές επιδράσεις στην υγεία σχετίζονται, σε μεγάλο βαθμό, με την κατανάλωση ολόκληρου του σπόρου, ο οποίος περιλαμβάνει βιταμίνες (βιταμίνη Β, βιταμίνη Ε), μέταλλα (σίδηρος, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, κάλιο, σελήνιο), απαραίτητα λιπαρά οξέα, φυτοχημικά (φυσικά ενεργά συστατικά των φυτών που έχουν λειτουργικά οφέλη στην υγεία) και άλλα βιοενεργά συστατικά των τροφίμων. Οι περισσότερες θρεπτικές ουσίες που προάγουν την υγεία βρίσκονται στο φύτρο και το πίτουρο του πυρήνα του κόκκου και περιλαμβάνουν το ανθεκτικό άμυλο, ολογοσκαρίτες, ινουλίνη, λιγνάνες, φυτοστερόλες, φυτικά οξέα, ταννίνες, λιπίδια, και αντιοξειδωτικά, όπως φαινολικά οξέα και φλαβονοειδή.

Οι έρευνες, επίσης, δείχνουν ότι:

- Τα άτομα που λαμβάνουν 3 ή περισσότερες μερίδες προϊόντων ολικής άλεσης την ημέρα, έχουν 20-30% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων, όπως καρδιακή προσβολή, σε σύγκριση με τα άτομα που έχουν χαμηλότερη πρόσληψη
- Υπάρχει μειωμένος κίνδυνος 20 – 30 % για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2

συνέχεια στη σελ. 14 ▶

συνέχεια από τη σελ. 15

Η κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης σχετίζεται με μια μέτρια μείωση του κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου.

- Η καλή εντερική λειτουργία καθιστά τα προϊόντα ολικής άλεσης απαραίτητες επιλογές ενός διατροφικού πλάνου που βοηθάει στη δυσκοιλιότητα.
- Τα προϊόντα ολικής άλεσης μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, κατά τη διάρκεια του χρόνου ως μέρος μια υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής

Πως μπορεί κανείς να αυξήσει την πρόσληψη προϊόντων ολικής άλεσης;

Κατά την επιλογή τροφίμων από την ομάδα των αμυλούχων, αντικαταστήστε τα επεξεργασμένα δημητριακά, όπως λευκό ψωμί και ρύζι, με ποικιλίες ολικής άλεσης, για παράδειγμα, ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και ζυμαρικά ολικής άλεσης. Σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη και ρύζι είναι τα πιο κοινά διαθέσιμα δημητριακά που μπορούν να καταναλωθούν και σε μορφή ολικής άλεσης. Τα δημητριακά πρωινού, για παράδειγμα, ολικής άλεσης μπορούν να καταναλωθούν με γάλα ή γιαούρτι άπαχο και φρούτα για πρωινό γεύμα ή σαν σνακ. Το αλεύρι, επίσης, στις συνταγές μπορεί να αντικατασταθεί με ολικής άλεσης, ενώ σνακς τύπου κράκερς, κριτσίνια, παξιμάδια, τορτίγιες μπορούν να επιλεγθούν στο ολικής άλεσης είδος τους! Αρκεί να τα αναζητήσει κανείς! 