magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 6. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Jáhly, kuskus, bulgur… Lákají vás méně známé či zdravější druhy obilovin?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jahly,-kuskus,-bulgur...-Lakaji-vas-mene-zname-ci-zdravejsi-druhy-obilovin__s10010x19262.html

Obiloviny, pšenice, žito, ječmen, oves, proso, se u nás konzumují od neolitu a patří mezi základní potraviny. Jsou zdrojem sacharidů, převážně škrobu a slouží především jako zdroj energie. Patříte mezi jejich favority, nebo se jejich konzumaci raději vyhýbáte?

Nutriční látky v obilovinách

- Celkový **obsah bílkovin je nízký** a patří mezi neplnohodnotné bílkoviny (nemají dostatek nezbytných aminokyselin). Ve stravě **je vhodné**

kombinovat obiloviny s luštěninami, protože kombinace vytvoří plnohodnotnou bílkovinu.
- **Obsah tuku je také nízký**, většinou do 5 %. Tuk má však **výhodné složení mastných kyselin**.
- **Obsah vitaminů a minerálních látek** závisí na způsobu zpracování obilného zrna.

Nejhodnotnější z hlediska výživového jsou **celozrnné výrobky a výrobky z vysokovymílaných** (tmavých) **mouk**, které mají vyšší obsah vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Je nutné upozornit, že v současné době se výrobky z bílých mouk barví buď karamelem, nyní častěji praženými obilovinami, **aby vypadaly jako z tmavých mouk**.

Produkty vyrábějící se z obilovin

Z obilovin se vyrábí nepřeberné množství výrobků, které se velmi liší složením, zejména obsahem tuku (v řadě případů s nepříznivým složením mastných kyselin) a cukru. Jedná se o **výrobky ze skupiny jemné a trvanlivé pečivo**, a proto bychom měli sledovat surovinové složení a tabulku s výživovými údaji, které musí výrobci povinně na obalu uvádět. Z hlediska výživového jsou nejhodnotnějšími obilovinami **oves a ječmen**. Obsahují druh vlákniny označované jako beta-glukany, která je prospěšná zejména **v prevenci**

srdečněcévních onemocnění.

Lákají vás méně známé druhy?

V současné době se na trhu objevují a propagují jako zdravá výživa výrobky z méně známých obilovin jako je **pšenice špalda, pšenice jedno- a dvouzrnka, proso** (zrna se prodávají jako jáhly). Jejich výživová hodnota je většinou nadhodnocována, i když výživová hodnota jahel je vyšší než běžných obilovin, jsou ale hlavně **vítaným zpestřením jídelníčku**.

- Např. zařazení pokrmů z **jahel, zejména jahelníku**, který je doplněn ovocem, je velmi chutný a navíc je bezlepkový.
- Pro odstranění nahořklé chuti vzniklé žluknutím tuku je vhodné jáhly je před kulinární úpravou **několikrát spařit horkou vodou**.
- Výše jmenované druhy pšenic lepek obsahují.

Nyní je také moderní používání přílohy **kuskusu** (druh těstoviny marockého původu, který se vyrábí vařením krupice z tvrdých pšenic; je k dostání v necelozrnné i nutričně hodnotnější celozrnné variantě) a **bulguru** (výrobek z pšenice; připravuje se v páře hrubým drcením a sušením celých pšeničných zrn). Zařazení pokrmů z kuskusu a bulguru nám však, kromě zpestření jídelníčku, velký výživový přínos neposkytne. Jejich složení **je podobné přílohám z ostatních obilovin**. Bílkoviny v nich obsažené jsou neplnohodnotné, a proto je vhodné je v pokrmech **kombinovat např. s luštěninami, masem nebo vejci**.

Pseudoobiloviny a jejich produkty

Již řadu let se na našem trhu objevují výrobky z tzv. pseudoobilovin (semena rostlin, která mají použití podobné jako obiloviny, ale rostliny patří do jiných botanických čeledí), mezi které patří zejména **amaranth, quinoa** (merlík

čilský) a **pohanka**. Jejich výživová hodnota není výrazně vyšší než ostatních obilovin, i když mají některé přednosti.

- **Pohanka** má poměrně **vysoký obsah rostlinných sterolů** (působí jako antagonisté cholesterolu) a rutinu a tudíž má protisklerotický vliv.
- **Amaranth** má **vyšší obsah bílkovin s příznivým složením aminokyselin** a více mikroelementů, vitaminů a bioflavonoidů než běžné obiloviny.
- **Semena quinoi** mají také **lepší výživové složení** než semena obilovin. Navíc, amaranth i quinoa neobsahují lepek.

Je nutné upozornit, že nadměrná konzumace pokrmů z výše uvedených plodin není žádoucí, protože obsahují **přírodní toxické látky** např. fagopyrin (pohanka), saponiny (quinoa) aj. Amaranth je vhodné používat do moučníků **ve směsi s pšeničnou moukou** cca do 20 % (ověřili jsme vlastními pokusy), protože při vyšším množství mají nahořklou chuť.

Závěrem je možné říci, že zavádění nových surovin do našeho jídelníčku je vhodné a přínosné. Nemůžeme však od nich očekávat zázraky a měli bychom **dodržovat pravidlo "všeho s mírou"**.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz