

Mity i fakty o pieczywie

– zdaniem technologa

W Polsce w ostatnich kilkunastu latach systematycznie spada spożycie pieczywa. Jaka jest przyczyna takiej fatalnej statystyki? Odpowiedzi można szukać w bardzo różnych obszarach. Niewątpliwie powodów jest wiele, niektóre racjonalne, inne zaś zupełnie wydumane. Aby we właściwy sposób ocenić jakie niedobory w organizmie człowieka może spowodować wykluczenie pieczywa z diety, trzeba niewątpliwie bardzo docieklivego i skutecznego analityka (może lekarza?). Tymczasem łatwiej sięgnąć po suplementy diety, niż pochylić się nad racjonalnie skomponowaną dietą. Być może w dociekaniu i poszukiwaniu właściwego gatunku pieczywa pomocne okażą się podpowiedzi dotyczące „teorii” krążących na temat pieczywa oraz skutków jego spożywania. Oto niektóre z nich.

Na śniadanie powinno się jeść pieczywo

PRAWDA Ważne jednak, aby wybrać właściwe pieczywo oraz odpowiednią jego ilość. W Instytucie Żywności i Żywności w Warszawie dla prawidłowo odżywiającego się zdrowego człowieka zaproponowano następujący udział poszczególnych grup pieczywa w całodziennej racji pokarmowej (we wszystkich posiłkach):

- 15% – razowe pieczywo pszenne lub żytnie
- 20% – jasne pieczywo pszenne (najlepsze na śniadanie)
- 65% – mieszane pieczywo żytnio-pszenne lub jasne pieczywo żytnie.

Najlepiej, jeśli do śniadania zjemy bułkę, rogalą lub chałkę. Posiłek węglowodanowy na śniadanie zapewni odpowiednią dawkę energii, która pozwoli na sprawne rozpoczęcie dnia, pozwoli na „przebudzenie” organizmu, głównie mózgu, ze snu.



Pieczywo tuczy

FAŁSZ Pieczywo jako produkt zbożowy jest podstawą piramidy żywieniowej. Dzięki węglowodanom złożonym, obecnym m.in. w pieczywie, dostarczamy niezbędnej do funkcjonowania energii. Oczywiście jeśli dostarczymy

jej zbyt dużo i nie spalimy podczas naszych codziennych aktywności to wtedy można spodziewać się wzrostu masy ciała. Nie można jednak wykluczać z diety pieczywa „na wszelki wypadek”, a w dietach stricte odchudzających należy ograniczyć jego ilość, ale na pewno nie wyeliminować.

Tylko ciemny chleb jest zdrowy

FAŁSZ Oczywiście, że prawdziwy, całościarny chleb będzie zdrowszy od białych bułek, jeśli rozważymy dietę



Fot. PIXELIO

Jeśli dzienna porcja pieczywa wynosi ok. 300-450 g, to z tego 20%, tj. 60-90 g przypada na pieczywo jasne pszenne. Zjedźmy je właśnie na śniadanie.

Białe pieczywo jest tuczające

FAŁSZ, jeśli porcja białego pieczywa przypada na pierwsze lub drugie śniadanie. **PRAWDA**, jeśli spożywamy go zbyt dużo (ponad 20% całości pieczywa) lub gdy spożywamy je zbyt późno wieczorem. Dostarczanie organizmowi węglowodanów w nadmiarze w późnych godzinach spowoduje odkładanie się ich w postaci tkanki tłuszczowej.

Chleb razowy bardziej nas nasyci niż jasny

PRAWDA Pieczywo razowe (naturalnie ciemne, niebarwione) zawiera błonnik (włókno pokarmowe),

Zdaniem dietetyka

zdrowego człowieka. Jest jednak wiele osób z wrażliwym lub chorym przewodem pokarmowym, który reaguje negatywnie na chleb razowy. Dla takich osób białe pieczywo jest lepszym rozwiązaniem. Dotyczy to m.in. osób z wrzodami żołądka, dwunastnicy, ale także osób osłabionych po chorobach, infekcjach lub operacjach. Również małe dzieci zaczynają swoją przygodę z pieczywem właśnie od delikatniejszego jasnego.

Pozostaje jeszcze kwestia barwienia białego pieczywa, aby wyglądało na zdrowsze. Jeśli zależy nam na prawdziwym ciemnym chlebie to trzeba sprawdzić jego skład i udział mąki całościarnowej. Najlepiej, aby było jej blisko 100%.

Przy odchudzaniu lepszy jest chleb chrupki

FAŁSZ Kromka chleba chrupkiego faktycznie dostarcza mniej energii niż kromka chleba razo-

które ma szczególne właściwości i wyjątkowe znaczenie dla naszego organizmu. I tak: powiększa objętość pokarmu nie podnosząc wartości energetycznej, pełni rolę wypełniacza przewodu pokarmowego, zaspokaja głód, absorbuje z pożywienia i zapobiega przyswajaniu różnych substancji szkodliwych dla zdrowia (metale ciężkie, środki ochrony roślin i ich metabolity), wiąże cholesterol, przyspiesza perystaltykę jelit, przez co zapobiega zaparciom. Węglowodany zawierające dużo błonnika (chleb razowy), poprawiają przyswajanie węglowodanów i aminokwasów przez organizm, ponadto spożywane z niskotłuszczową i niskocholesterolową dietą zapobiegają nowotworom jelita grubego. Należy jednak pamiętać, że pieczywo razowe powinno stanowić tylko do 15% dziennej porcji pieczywa. Nadmiar może spowodować trudności w pracy przewodu pokarmowego. Z punktu widzenia dietetyki szczególnie zalecane jest żytnie pieczywo razowe na zakwasach. Cechuje się ono znacznie niższym indeksem glikemicznym niż pieczywo pszenne. Wskaźnik ten oznacza, że po spożyciu takiego pieczywa dłużej odczuwamy sytość, a proces trawienia jest rozłożony w czasie.

Pieczywo chrupkie jest mniej kaloryczne

FAŁSZ Rzeczywiście jedna kromka pieczywa chrupkiego ma tylko 25 kcal, a kromka tradycyjnego chleba razowego około 70 kcal., jednak wynika to przede wszystkim z faktu, iż chleb chrupki jest lekki. W przeliczeniu na 100 g okazuje się, że pieczywo chrupkie jest o połowę bardziej kaloryczne od zwykłego. Jeżeli komuś smakuje i uważa, iż pomaga mu schudnąć, to nie ma przeciwwskazań.

Należy jednak pamiętać, że nie jest ono niegroźną dietetyczną przekąską, która tylko wypełnia żołądek.

wego. Jednak po chlebie razowym uczucie sytości zostaje zdecydowanie dłużej, a przez to dieta jest łatwiejsza do zastosowania. Poza tym pieczywo chrupkie poddane jest większemu przetworzeniu, które może powodować pojawienie się w produkcie niebezpiecznego akryloamidu. Związek ten uznany jest za rakotwórczy, jeśli spożywany jest w dużych ilościach (również z innych produktów niż pieczywo) przez długi czas.

Pieczywo z ziarnami lepsze niż bez ziaren

PRAWDA i FAŁSZ To zależy co porównujemy. Jeśli mamy do wyboru białą bułkę posypaną ziółkami sezamu (lub częściej pojawiający się w piekarniach chleb barwiony z niewielkim dodatkiem siemienia lnianego) i chleb razowy na zakwasie bez dodatkowych ziaren to dla większości ludzi (o zdrowym przewodzie pokarmowym) lepszym wyborem będzie razowiec. Jeśli jednak porównamy chleb całościowy z dodatkowymi np. pestkami dyni lub

Zarówno pieczywo chrupkie, jak i dmuchane, ryżowe ma wysoki indeks glikemiczny, co oznacza, że po jego zjedzeniu bardzo szybko podnosi się poziom cukru, po czym równie gwałtownie spada. To jeden z powodów, dla których taki rodzaj posiłku nie jest odpowiedni dla cukrzyków, ani też dla osób na diecie odchudzającej, bo po zjedzeniu jednej porcji, w krótkim czasie na nowo poczujemy głód. Wskaźnik glikemiczny jest obecnie uważany za bardziej wiarygodny niż zawartość kaloryczna produktu podczas stosowania diety odchudzającej. Należy wówczas wyeliminować z posiłków produkty o wysokim GI i ograniczyć średnie wartości GI. Prawidłowo zestawiona dieta o niskim indeksie glikemicznym w pełni pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, składniki mineralne i witaminy, jest bogata w błonnik pokarmowy i antyoksydanty. Taki sposób postrzegania diety skutkuje utratą masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Węglowodany z produktów o niskim IG stymulują procesy spalania tkanki tłuszczowej, a tym samym przyspieszają chudnięcie. Spożywanie pokarmów o wysokim GI sprawia, że tkanka tłuszczowa odkłada się w nadmiernej ilości, ponieważ trzustka gwałtownie zwiększa ilość produkowanej insuliny, która odpowiada za przenikanie glukozy do komórek. Insulina sprzyja powstawaniu zjawiska przemiany glukozy w tłuszcz. Jednocześnie proces spalania komórek tłuszczowych zostaje zahamowany, co powoduje, że odkładają się one w postaci tkanki tłuszczowej.

Pieczywo razowe jest zdrowsze od białego

PRAWDA jeśli jest prawdziwe, na naturalnych zakwasach fermentowanych wielofazowo oraz spożywane w odpowiednich ilościach. Podczas fermentacji mlekowej zwiększa się w pieczywie zawartość kwasu foliowego i wit. z grupy B. Kwas foliowy jest naturalnym czynnikiem antymiażdżycowym, deficytowym w codziennej diecie. W pieczywie na zakwasach udaje się go zachować w 70%, natomiast w cieście nieukwaszonym jego straty sięgają 50%. —————>

słonecznika z białym, pszennym chlebem to sprawa wygląda zupełnie inaczej.

Chleb jest dobrym źródłem błonnika

PRAWDA i FAŁSZ Tak, ale tylko razowiec. Białe pieczywo niestety prawie nie dostarcza nam cennego błonnika.

Chleb jest niewskazany w cukrzycy lub zespole policystycznych jajników, bo ma dużo węglowodanów, które szkodzą

FAŁSZ Osoby na diecie z ograniczoną ilością węglowodanów, np. w cukrzycy czy coraz bardziej powszechnym zespole PCOS, muszą zwracać uwagę na zawartość węglowodanów w jadłospisie. Jednak dieta taka uwzględnia pewną ilość pieczywa całościowego, które jest wręcz niezbędne dla zachowania zdrowia. Nie zaleca się jednak spożywania pieczywa białego z oczyszczonej mąki (chyba że występują inne jednostki chorobowe związane z wrażliwością przewodu pokarmowego). —————>

Kwas mlekowy zawarty w pieczywie na zakwasie jest bezpieczny nawet dla osób z nadkwaśnością żołądka. Reguluje on pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych w jelicie grubym, a sprzyja rozwojowi bakterii probiotycznych, wpływających korzystnie na odporność organizmu. Pieczywo razowe zawiera wszystkie składniki odżywcze ziarna, w tym cenne witaminy i minerały. Aby jednak w pełni skorzystać ze zdrowotnego dobrodziejstwa razowego pieczywa, powinno być sporządzone na naturalnych zakwasach. Włókno pokarmowe (błonnik) nie jest przyswajalne przez organizm człowieka, mimo to spełnia w żywieniu istotną funkcję fizjologiczną. Niedostateczna ilość włókna pokarmowego w diecie może powodować zaparcia i znacznie zwiększać ciśnienie w jelicie grubym, co stanowi pierwotną przyczynę uchyłkowatości jelit.

Z uwagi na swe biologiczne właściwości spożywanie odpowiedniej ilości błonnika może zapobiegać schorzeniom przewodu pokarmowego i tzw. metabolicznym chorobom przewodu pokarmowego, m.in. otyłości, cukrzycy, miażdżycy, nowotworom. Odpowiednia ilość włókna pokarmowego ma duże znaczenie przy dietach odchudzających, które powinny zawierać mało składników energetycznych, a zarazem zapewniać odpowiednią objętość spożywanych posiłków. Pieczywo razowe, szczególnie żytnie, zaliczane do produktów tzw. prozdrowotnych, polecanych m.in. ze względu na niski indeks glikemiczny (ok. 50) w dietach ubogokalorycznych, w odróżnieniu od pieczywa z jasnej mąki, które cechuje się znacznie wyższym indeksem glikemicznym, w granicach 70–95. Warto o tym pamiętać, wybierając pieczywo. Światowa Organizacja Zdrowia, wobec narastającego w społeczeństwach krajów rozwiniętych problemu otyłości, zaleca bowiem spożywanie produktów, których indeks glikemiczny nie przekracza 70. Należy jednak pamiętać o umiarze, gdyż przy stosowaniu wysokobłonnikowej diety, obserwować można jednak także i niekorzystne jej



oddziaływanie na organizm. Ubocznym efektem jest zmniejszenie stopnia przyswajalności składników mineralnych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Pieczywo brązowe/ciemne jest zawsze całościarnowe

FAŁSZ Wielu konsumentów już wie, że brązowe, ciemne, razowe pieczywo jest wykonane z mąki ciemnej (razowej) i jest zdrowsze niż jasnorumiane. Tymczasem zdarza się, że chleb jest ciemny nie dlatego, że zawiera mąkę z pełnego przemiału, ale... dodatek karmelu, melasy lub ciemnego syropu słodowego. Warto nauczyć się odróżniać prawdziwe pieczywo razowe od jego marnej podróbki. Prawdziwy razowy chleb powinien być ciężki, lekko wilgotny w dotyku i wypiekany w formie (błonnik osłabia strukturę miękiszu chleba, dlatego chleb wysokobłonnikowy pieczony bez formy przypominałby placek). Jeżeli widzimy w sklepie chleb opisany jako razowy, a od zwykłego baltonowskiego różni się jedynie ciemniejszym kolorem i posypką z nasion, jest lekki i puszysty, to na pewno mamy do czynienia z barwionym chlebem imitującym razowy.

Pieczywo powoduje próchnicę

PRAWDA i FAŁSZ Każdy produkt, który zawiera węglowodany może prowadzić do próchnicy. Szczególnie jeśli mamy do czynienia z pieczywem półcukierniczym lub wręcz cukierniczym. Również białe pieczywo w porównaniu z ciemnym ma większą skłonność do przyklejania się do powierzchni zębów, dostarczając tym samym pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych.

Obecnie trudno kupić chleb bez polepszaczy i innej chemii

FAŁSZ Większość chlebów kupowanych w mniejszych piekarniach (a nie hipermarketach) oferuje prawdziwy chleb bez chemicznych dodatków. Warto czytać etykiety lub pytać sprzedawców o skład pieczywa. Można także poszukać odpowiednich informacji na stronach producentów.

Prawdziwy chleb utrzymuje świeżość przez kilka dni

PRAWDA Pieczywo, które następnego dnia jest gąbczaste i gumiate, kruszy się przy krojeniu czy poprostu nie jest smacz-

ne nie jest prawdziwym naturalnym pieczywem. Warto go unikać i wybierać produkty z mniejszych, lokalnych piekarni.

Zdrowszy jest chleb, który ma już dwa dni, a nie ciepłe jeszcze bułeczki

PRAWDA Dotyczy to w szczególności osób z delikatnym przewodem pokarmowym. Ciepłe pieczywo może bowiem spowodować ból brzucha, wzdęcia i odbijanie się.

Osoby zdrowe czasami mogą zjeść białe pieczywo dla odmiany bez żadnej szkody

PRAWDA Oczywiście! Urozmaicona dieta jest bowiem kluczem do żywieniowego sukcesu. Nic się przecież złego nie stanie, jeśli raz na jakiś czas posmarujemy białą ciepłą bułeczkę masłem i zjemy ją ze smakiem z prawdziwym miodem – tak, jak u mamy.

Ewa Ceborska-Scheiterbauer

Nie jem chleba, bo jestem na diecie

FAŁSZ!!! Wiele osób będących na diecie odchudzającej wystrzega się jedzenia chleba, jednak według dietetyków pieczywo jest niezbędnym elementem codziennego menu, nawet wtedy, gdy się odchudzamy. Zgodnie z proporcjami piramidy żywieniowej, produkty zbożowe (w tym pieczywo) powinny być głównym źródłem energii w diecie. Dostarczają one wielu cennych witamin i minerałów, dlatego nie należy eliminować ich z diety. Kluczem do sukcesu nie jest rezygnacja ze spożycia pieczywa, lecz jego odpowiedni dobór pod kątem rodzaju oraz ilości. Wiele gatunków pieczywa ma niski i średni indeks glikemiczny (GI), co sprzyja racjonalnej diecie, także podczas odchudzania.

Chleb żytni można jeść bez ograniczeń

FAŁSZ Nie ma produktu spożywczego, który można by jeść bez ograniczeń. Pieczywo żytnie jest bardzo zalecane, tym niemniej jego ilość do spożycia w ciągu doby jest określona. Również należy brać pod uwagę, czy jest to pieczywo żytnie jasne (spożycie do 60%), czy też razowe (spożycie do 15%).

Zdrowa dieta to dieta bez glutenu

FAŁSZ Dla organizmu człowieka białka glutenu (gliadyna i glutenina), znajdujące się w pieczywie pszenным i żytnim nie są szkodliwe. Należą do białek roślinnych, których trawienie przebiega bez zakłóceń. Zła opinia o glutenie bierze się prawdopodobnie z faktu coraz częściej występującej choroby, celiakii, która być może nie u wszystkich zostaje zdiagnozowana. Nie należy więc mylić stanu chorobowego organizmu ze szkodliwością pieczywa dla zdrowego człowieka.

Dla ludzi cierpiących na celiakię chleb jest szkodliwy

PRAWDA Celiakia charakteryzuje się stałą nietolerancją pokarmową glutenu. Gluten jest białkiem znajdującym się w pszenicy, owsie, jęczmieniu, życie, pszenicy orkisz i pszenżycie. U osób o skłonnościach genetycznych, tak dzieci jak i dorosłych, spożywanie produktów zawierających gluten, nawet w małych ilościach, powoduje reakcję odpornościową jelita cienkiego wywołując chroniczne zapalenie, w wyniku którego następuje zanik kosmków oraz pojawienie się bardzo zróżnicowanych objawów. U osoby zdrowej ścianki jelit pokryte są kosmkami i mikrokosmkami, których zadaniem jest zwiększenie powierzchni wchłaniania jelitowego składników pokarmowych. Natomiast u osoby dotkniętej celiakią kosmki te ulegają prawie całkowitemu zanikowi, a błona śluzowa zostaje uszkodzona. Gładka powierzchnia pozbawiona warstwy wchłaniającej redukuje lub uniemożliwia wchłanianie substancji odżywczych w postaci białka, tłuszczów, węglowodanów,

witamin i soli mineralnych, powodując objawy zespołu złego wchłaniania i różne niedobory. Nietolerancja glutenu jest w skali światowej jednym z najczęściej spotykanych zaburzeń. W krajach, w których populacja wywodzi się głównie z Europy (Europa, Ameryka Północna i Południowa oraz Australia) jest nią dotknięta jedna osoba na sto.

Chleb z nasionami sezamu, słonecznika i dyni jest wartościowszy

PRAWDA Nasiona sezamu, słonecznika i dyni dodają smaku każdemu rodzajowi chleba oraz wnoszą dodatkowe wartości odżywcze. Nasiona sezamu wzbogacają o minerały: takie jak wapń, magnez, żelazo, fosfor, cynk, mangan i selen, witaminy: A, E, B1, B2 i PP, przeciwutleniacze, które zapobiegają uszkodzeniom najważniejszych organów (sezamol i jego pochodne). Nasiona słonecznika i dyni są źródłem wit. A korzystnej dla naszej skóry oraz witaminy E, która uelastycznia skórę, włosy i paznokci oraz jest skutecznym antyoksydantem. Zawierają także korzystne kwasy tłuszczowe.

Dla osób starszych najlepszy jest chleb pszenny

FAŁSZ Jeśli osoba starsza spożywa chleb mieszany żytnio-pszenny, chleb razowy na prawdziwym zakwasie lub żytni jasny w ciągu doby w kilku małych porcjach, nie ma przeciwwskazań lekarskich, to jest to prawidłowa racjonalna dieta. Jedynym warunkiem jest zakup chleba produkowanego z zastosowaniem dobrej jakości zakwasów oraz zachowanie właściwych proporcji spożywania pomiędzy poszczególnymi rodzajami pieczywa (15% – razowe pieczywo pszenne lub żytnie 20% – jasne pieczywo pszenne, 65% – mieszane pieczywo żytnio-pszenne lub jasne pieczywo żytnie).

Chleb działa antydepresyjnie

PRAWDA Nasz mózg funkcjonuje dzięki glukozie dostarczanej z pokarmem. Bez niej komórki nerwowe już po 15 minutach zaczynają obumierać. Glukoza pozyskiwana jest z węglowodanów. W odżywianiu komórek nerwowych mózgu najodpowiedniejsze są węglowodany złożone, jak np. skrobia – główny składnik chleba. Skrobia – makrocząsteczka zbudowana z łańcuchów glukozy jest wolno rozkładana do glukozy w przewodzie pokarmowym, co pozwala na ciągłą i jednostajną jego dostawę do mózgu przez długi czas. Inne składniki chleba, które wspomagają stabilną, „spokojną” pracę mózgu to witaminy z grupy B oraz E, bioaktywna substancja inozytol, magnez. Mózg bez śniadania z pieczywem lub innymi produktami zbożowymi nie pracuje na dłuższą metę wydajnie i efektywnie. Nasz organizm ogarnia zmęczenie, osłabienie, apatia.

* * *

To tylko kilka najczęściej spotykanych opinii na temat samego pieczywa oraz skutków jego spożywania, lub braku w codziennej diecie. Sądzę więc, że warto zastanowić się jakie pieczywo należy spożywać, warto poszukać dobrego gatunku i dobrego producenta, a może w ten sposób poprawimy swoją sylwetkę, swoje samopoczucie i rzadziej będziemy odwiedzać lekarzy. Życzę powodzenia i smacznego!

Krystyna Jarosz