Jesteś

Coraz trudniej przychodzi nam rozeznawanie się w różnorodności towarów spożywczych opatrzonych niewinnie brzmiącymi określeniami: ulepszony, wzbogacony, rafinowany… Choćby pieczywo, kilkaset gatunków chleba i galanterii piekarniczej, a wszystko świeżutkie, chrupiące, wypiekane z mąki bielszej od śniegu, z domieszką barwników, środków aromatycznych poprawiających smak, z przyśpieszaczami, spulchniaczami, utrwalaczami… Zjadamy to wszystko wraz z pieczywem i już nie pozbywamy się owych chemicznych domieszek z organizmu do końca życia. Co gorsza, pieczywo z takiej bielutkiej mąki nie ma wartości odżywczych, dostarcza jedynie kalorii. Ma więc wartość energetyczną i nic poza tym – w 100 gramach jest przeciętnie 150 – 250 kalorii.

Na szczęście wraca moda na dawne smaki, piekarze wracają do tradycyjnych wypieków z mąki bogatej w błonnik. Mamy więc teraz możliwość wyboru wśród gatunków chleba zdrowego z różnymi dodatkami.

Nie wiadomo, kiedy i gdzie upieczono pierwszy chleb. Badacze utrzymują, że na początku były to polewki. Przyrządzano je gotując wodę zmieszaną z tłuczonymi ziarnami pszenicy, jęczmienia, żyta. Dodawano również kaszę, np. mannę, nasiona traw i roślin, które dzisiaj uchodzą za pospolite chwasty. Z czasem w „recepturze" ubywało wody, przybywało zboża, a ziarna rozgniecione w żarnach dawały się ulepić w placki, które można było piec. Kiedy opanowano technikę mielenia zboża na mąkę, z pieczeniem chleba nie było już problemów.

Najzdrowszy chleb, przygotowany na zakwasie, jest źródłem cennych składników odżywczych. Znakomicie urozmaica dietę w węglowodany, białka, tłuszcze o dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dostarcza też organizmowi substancje mineralne: związki potasu, sodu, wapnia, fosforu, żelaza, magnezu, manganu, selenu. Jest ponadto źródłem witamin z grupy B i E oraz witamin - substancji biologicznie aktywnych pochodzenia roślinnego.

Taki chleb nie tuczy. Dzięki tzw. efektowi przesytu ma zastosowanie w leczeniu otyłości. Zmniejsza bowiem wrażenie głodu i potrzebę jedzenia słodkich i tłustych potraw. Chleb razowy z dodatkiem ziaren, otrąb wielokrotnie zwiększa swoją objętość w przewodzie pokarmowym, zaś spora zawartość błonnika poprawia perystaltykę jelit, a to również sprzyja odchudzaniu.

Specjaliści dietetycy, opracowujący indywidualne diety dla osób z cukrzycą, zalecają spożywanie chleba żytniego na zakwasie. Jego zaletą jest niski indeks glikemiczny (IG). Dzięki temu po posiłku długo utrzymuje się poczucie sytości i stały, umiarkowany poziom glukozy we krwi, co skutecznie zapobiega napadom „wilczego apetytu", a tym samym ułatwia utrzymanie odpowiedniej wagi ciała.

Nie jest więc przypadkiem ogłoszenie misji „Dobry jak chleb" na „Czwartkowych Obiadach u Diabetyków".

A wszystko zaczyna się od zakwasu piekarskiego, czyli chlebowego. Jest to kawałek ciasta z poprzedniego wypieku, w którym tkwi zalążek przyszłego. Przechowywany nie dłużej niż dwa tygodnie, zawiera kilkadziesiąt różnych bakterii i drożdży, spośród których najważniejsze są dzikie drożdże i bakterie uczestniczące w powstawaniu kwasu mlekowego. Zakwas chlebowy można wyhodować zarówno z mąki żytniej, jak i pszennej. Właściwie każdy zakwas jest niepowtarzalny, kultury zakwasowe zależą bowiem od zboża oraz od regionu, w którym ono rosło. Tajemnica tkwi w mikroorganizmach, znajdujących się pod skórką ziarna oraz w powietrzu, co nie umniejsza zdrowotnych właściwości razowca na zakwasie.

tym, co jesz !!!

Dowiedziono np. że kwas mlekowy w ciemnym żytnim chlebie nie tylko poprawia przyswajanie wapnia i żelaza, działa też leczniczo w schorzeniach żołądka, stanach zapalnych jelita grubego. Zalecany jest również w chorobach wątroby, nerek i trzustki. Ponadto bakterie kwasu mlekowego eliminują związki rakotwórcze z pieczywa – azotyny, azotany, a przede wszystkim toksyny pleśniowe. Stwierdzono, że w raz z rozwojem bakterii mlekowych w zakwasie efektywnie zmniejsza się zawartość mykotoksyn, niezwykle groźnych dla organizmu i odpornych na działanie wysokich temperatur. Zakwaszenie ciasta zapobiega też rozwojowi pleśni na gotowym chlebie. Taki chleb zachowuje dłużej świeżość.

Okazuje się ponadto, że chleb jest najlepszym pokarmem dla naszego mózgu, który stanowi zaledwie 2 proc. masy ciała człowieka, a zużywa 20 procent tlenu pobieranego przez płuca i tyleż energii zawartej w pożywieniu, z którego przeciętnie pobiera 40 proc. węglowodanów. Właśnie węglowodany złożone są najbardziej odpowiednim pożywieniem dla komórek mózgowych; są dłużej trawione, dzięki czemu poziom cukru we krwi jest ustabilizowany i utrzymuje się na stałym poziomie przez dłuższy czas.

O tym, że pieczywo razowe jest zbawienne dla jelit, wiedzieli już starożytni zjadacze chleba. Powoli zapominano o tym, gdy młyny, a nie żarna, zaczęły mleć coraz to bielszą mąkę, zaś chleb biały zaczął wypierać chleb czarny, czyli z pełnego przemiału ziaren razem z otrębami. Przy tym białe pieczywo pieczono przeważnie na drożdżach. I tak jest do dzisiaj. Na szczęście brytyjscy lekarze w XX wieku odkryli, że dieta bogata w błonnik zapobiega nowotworom układu pokarmowego. Błonnik z ziaren zbóż pełni rolę sprzątacza jelit, zjadany m.in. w ciemnym chlebie, wymiata wszystkie niestrawione resztki jedzenia.

- *Nasz organizm nie trawi błonnika, ale go bardzo potrzebuje; wzmagając ruchy perystaltyczne jelit zapobiega zaparciu* - mówią medycy i dietetycy. Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie, udary i wylewy, bo obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Błonnik wspomaga też leczenie cukrzycy, gdyż spowalnia wchłanianie cukrów w jelicie cienkim. Ponadto błonnik pokarmowy normalizuje florę bakteryjną jelit. Jest również bardzo ważnym czynnikiem w dietach odchudzających dla ludzi z nadwagą, daje bowiem długotrwałe uczucie sytości dzięki dużej zdolności wiązania wody.

Badania kliniczne potwierdzają zależność między dietą z dużą ilością błonnika a dobrym zdrowiem - chroni przed chorobami serca i pewnymi typami raka. Eliminuje nadmierną produkcję gazów, wzdęcia, zgagę, podrażnienia żołądka i biegunki. Dlatego dietetycy zalecają spożywanie 20-30 gramów błonnika dziennie pochodzącego z warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych, w tym chleba i kasz.

Stara mądra maksyma powiada: „Jesteś tym, co jesz". Jedzenie jest jedną z największych przyjemności naszego życia. Ale to także sztuka dostarczania organizmowi wszystkiego, czego mu brakuje. Warto więc pamiętać, że to co zjadamy w wielkim stopniu wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Promowanie spożycia produktów zawierających błonnik jest jednym ze sposobów zmiany nawyków żywieniowych, które przejęliśmy od bogatych krajów europejskich i Stanów Zjednoczonych, nękanych chorobami cywilizacyjnymi, do których zaliczana jest również cukrzyca, określana mianem epidemii XX wieku.

oprac. Lucyna Szepiel