

Kruh naš svagdašnji

Autor Mirela Vidovic
Petak, 24 Veljača 2012 08:04



Pri spomenu pojma žitarice odmah nas asocijacija dovodi do kruha, što nije nimalno čudno jer put žitarica do kruha je povijesno razdoblje od preko 6 tisuća godina, od vremena biblijskog značenja žitarica i "kruha našeg svagdašnjeg". Koju je travu čovjek najprije sijao, nikad nećemo saznati, ali zasigurno znamo da je tisućama godina odabirao zrna i sijao, žeo i vršio. Tako je polako od divlje trave stvorio uzgojene kulture pšenice, zobi, prosa, raži i ječma koje spadaju u "5 biblijskih žitarica".

Kaša od žita bila je glavna hrana čovječanstva, a mijenjala se samo vrsta žitarica od kojeg je bila rađena. Koristili su je upravo na način kako to i danas činimo i preporučujemo u svakodnevnoj prehrani. Ljudi su, radi svojih potreba, počeli raditi lepinje i pogače koje su bile prikladnije za nošenje - za lovce, ratnike i putnike. Naime i lepinje i pogače bile su praktične jer su se mogle dugo čuvati i jesti s drugim vrstama namirnica.

Povijest govori da je od spomenutih "5 biblijskih žitarica" najstarije proso, koje se uzgajalo i prije pronalaska pluga. U Indiji se proso jelo i prije 3000 godina, nakon čega se pojavljuje ječam, a proso postaje "hrana za siromašne". Germani su prednost dali zob, isto kao i Irci, Škoti, Švedi, Danci koji su i dan danas vjerni zobi i raži.

U Europi se u Srednjem vijeku vodio se "rat" između pšenice i raži, ali je prevladala pšenica. Međutim, Kolumbo je "pomrsio račune" i donio kukuruz, kojeg je odmah preuzela Španjolska iako prvotno samo kao "atrakciju". Onda su kukuruz preuzeli Mlečani i kao dobri trgovci proširili obalama Sredozemlja. Turci su ga prihvatili i on je postao njihova nacionalna hrana, a Portugalci su ga prenijeli čak u Kinu u 17. stoljeću. I tako je kukuruz zavladao svijetom kao hrana siromašnih.

Žitarice danas



Jedno od pravila pravilne i zdrave prehrane odnosi se na redovito konzumiranje kruha, tjestenine, riže i drugih žitarica, što su namirnice koje čine temelj prehrambene piramide. Njihova konzumacija preporučuje se na dnevnoj bazi (tj. svaki dan do 3 obroka), a pri njihovom odabiru prednost dajte integralnim žitaricama (i njihovim proizvodima) jer su bogatije vitaminima, mineralima i dijetnim vlaknima u odnosu na one obrađene (proizvodi od bijelog brašna).

Za razliku od jednostavnih, složeni ugljikohidrati zahtijevaju dužu probavu, ne uzrokuju naglo povećanje sadržaja šećera u krvi te stoga smanjuju mogućnost povećanja masnoća. Ipak, bolje je odabrati proizvode od integralnog brašna ili s cjelovitim zrnom (ječam, raž, zob, pšenica).

Kao što vam je vjerojatno svima poznato, zrna žitarica bogat su izvor škroba (složenog ugljikohidrata), vitamina B-kompleksa i dijetnih vlakana. Sadrže oko 2-5 % masti i to uglavnom nezasićenih. Bogate su složenim ugljikohidratima u obliku škroba, a svi se stručnjaci slažu da 55-65% dnevno unesenih kalorija trebaju činiti ugljikohidrati. Žitarice sadrže i oko 7-12 % proteina; albumina (leukozin), globulina (edestin, avenalin), prolamina (gliadin, avenin, zein) i glutelina (glutenin, secalinin, hordenin).

Nizak glikemijski indeks



Ne zaboravimo da nam cjelovite žitarice duže pružaju osjećaj sitosti te imaju nizak glikemijski indeks zbog čega povoljno djeluju na rad gušterače. Bogate su aminokiselinama koje rastvaraju kolesterol zahvaljujući linolinskoj kiselini i lecitinu.

Naime, integralne žitarice sadrže vlakna, vitamine, minerale i još dosta važnih nutrijenata koji se gube rafiniranjem i ostalim postupcima industrijske prerade te vjeruje kako bi za dugoročno djelovanje i razvijanje zdravog životnog stila proizvode od cjelovitog zrna u prehranu trebalo uvesti rano, najkasnije u mladosti.

Kruh naš svagdašnji

Autor Mirela Vidovic
Petak, 24 Veljača 2012 08:04

UPPT.hr (Mirela Vidović)