

# ZDRAVA ISHRANA 1/2 ITARICE

Autor Branislav Knežević†

Friday, 02 April 2010

Poslednji put ažurirano Friday, 02 April 2010

Jedan od osnovnih principa pravilne i zdrave ishrane jeste svakodnevna upotreba integralnih žitarica. Korišćenje belog braćina i proizvoda od belog braćina, pre svega hleba i peciva, dovode do mnogih ozbiljnih oboljenja savremenog čoveka. Upotreba celog zrna u ishrani daje ljudskom organizmu energiju (zbog visokog sadržaja složenih ugljenih hidrata), podmazuje zglobove, odstranjuje otrove i pomaže detoksikaciji. Jer, nutritivne vrednosti integralnih žitarica su neuporedivo veće od belih žita, iz kojih je praktično odstranjeno sve što je vredno, s obzirom da se u opni zrna nalaze sve hranljive materije neophodne za razvoj, rast i održavanje organizma. Sadržaj ugljenih hidrata u celom zrnju većine žita prelazi 70%, belančevina od 10-17%, masti od 1,5-10%, vitamina i minerala do 2%, a visok je sadržaj i celuloznih vlakana i amino kiselina.

Pšenica je danas u svetu najvažnija od svih žitarica, jer se najviše koristi za proizvodnju hleba, peciva i ostalih proizvoda od braćina. Poreklom je iz jugozapadne Azije. Ono što pšenicu stavlja u prvi plan jesu njena biološka i pekarska svojstva. Iako su neke od žitarica po svojoj nutritivnoj vrednosti iznad pšenice, ona prevladava upravo zbog prednosti koje ima prilikom mećenja hleba i peciva. Celo zrno pšenice sadrži 70,7% ugljenih hidrata, 10,2% belančevina, oko 2% masti, 1,7% minerala, vitamine B, E, D, K i provitamin A (koji se od svih žitarica nalazi jedino u pšenici). Od minerala najviše je sadržaj fosfor (50%) i kalijum (20-30%), zatim gvozdje, magnezijum i kalcijum. Posebnu vrednost imaju pšenični žitkrob i pšenične klice. Lekovita svojstva pšenice: Jača imunitet, pospešuje rast i razvoj organizma, protiv iscrpljenosti i neraspoložjenja, reguliše probavu, leči osip, lišaj i upalu kožne, protiv upale grla i kašlja, trovanja i bolova, srčanih oboljenja i protiv preranog starenja. Seitan je visokoproteinski proizvod od pšenice - zovu ga i pšenično meso. Sadržaj proteina je 70%, a sadržaj masti i ugljenih hidrata je simboličan. Iako je svarljiv i brzo se asimilira u organizmu, tako da se preporučuje sportistima, deci i onima koji su vrlo aktivni sa visokim utroškom energije. Koristi se kao potpuna zamena za meso (kao i soja), bogatog je ukusa i vrlo se lako priprema i dobro kombinuje sa ostalim namirnicama. Vrlo su popularni odresci, čufte, čuveći, sarmice i slično. Na tržištu se može nabaviti kao sirovi seitan ili već pripremljen (propržen) sosom. Rač je žitarica koja se vekovima takmičila za prevlast u proizvodnji hleba sa pšenicom, iako nije ni približno rasprostranjena i korišćena kao pšenica. Međutim, račun je po svojim botaničkim i pekarskim karakteristikama najslabija pšenici (zrno, klas, stabljika, belančevine koje sadrže gluten - lepak). Rač je pored pšenice i kukuruza, jedina žitarica koja nema omotač oko zrna (pleva) i može se koristiti u ishrani u prirodnom obliku, bez dodatne tehnološke obrade. Rač potiče iz zapadne Azije, tačnije Zakavkazja. Sadržaj ugljenih hidrata u račun je 74%, belančevina 9,3%, masti 1,8%, minerala 1,8% (među kojima najviše je sadržaj kalijum, fosfor, magnezijum, gvožđe, kalcijum, natrijum, sumpor i mangan), vitamine, posebno grupe vitamin B. Rač je nešto kaloričnija od pšenice - 100 g rača sadrži 349 kalorija. Lekovita svojstva rača: ječmerne bolesti, anemije, bazetove bolesti, tegoba u klimaksu, migrene, zatvora, za poboljšanje krvi i nervnog sistema.

Ječam (gera) se nepravredno smatra sirotinjskom hranom. Po biološkim vrednostima je zdraviji od pšenice, jer ima izuzetna lekovita svojstva. Spada u jednu od najstarijih žitarica, poznat je još u kamenom dobu, a tragovi kulture ječma pronađeni su u području Tigra i Efrata, dolini Nila i Avajcarskim jezerima. Posebno je cenjen u staroj Grčkoj, gde ga smatraju darom boginje Demetre - "Majke žita". Savremena nauka je utvrdila da ječam ima čak 35% nezasićenih masnih kiselina, koje smanjuju holesterol u krvi, što ječmu polako vraća izgubljene pozicije iz drevne prošlosti. Prirodni ječmeni slad izvanredan je zaslaćivač i odlična zamena za ječmer. Ječam se takođe veoma koristi za proizvodnju piva. Sadržaj ugljenih hidrata u ječmu je veći nego kod pšenice 73,4%, belančevina 11%, masti 1,8%, a veoma je bogat i mineralima (kalijum, fosfor, magnezijum, kalcijum, natrijum, sumpor, gvožđe, bakar, cink, jod) i vitaminima, posebno vitamin B 12 i vitamin E, kojih ima više nego u ostalim žitaricama, kao i vitamin A i D. Lekovita svojstva ječma: Smanjuje holesterol, jača organizam, protiv starenja, avitaminoze, gojaznosti, neurastenije, bolesti krvnih sudova, grčeva u nogama, reume, iškijasa, bolesti želuca i grla. Ovas ili Zob je poreklom iz Azije i, mada spada u najlekovitiju žitaricu, više služi za stož nego za ljudsku ishranu, posebno za ishranu konja. Poslednjih godina u ljudskoj ishrani su popularne zobene pahuljice, koje su izuzetno hranljive, jer su u njima sačuvani svi prirodni sastojci zrna. Zbog visoke sadržine minerala, posebno kalcijuma, fosfora, joda, kalijuma, gvožđa, cinka, bakra, mangana, magnezijuma, natrijuma, sumpora, fluora, vitamina grupe B, K, H, E i karotina (provitamin A) i aminokiselina, kojima se podstiče rast i stvaranje crvenih krvnih zrnaca, ovas je više lek nego hrana. Poznat je po visokom sadržaju lako svarljivih belančevina, čak 95% od ukupnih belančevina i preko 20 esencijalnih aminokiselina, čiji je sastav daleko najpovoljniji u odnosu na ostale žitarice. Takođe sadrži 7% masti bez holesterola. Lekovita svojstva Ovasa ili Zobi: pročišćava krv, leči ječmernu bolest, ču, jetru, leukemiju, gangrenu, bu mokraćni mehur i kanale, razne upale, slezinu, jajnike, matericu. Kačjom od zobnih pahuljica uspešno se leči karijes, a čaj od zobi leči želudacne probleme i probleme unutrašnjih organa. Kukuruz potiče iz Meksika, gde je uzgajan 4500 godina pre našeg ere. To je jedina biljka kojoj do danas nije pronađen prirodni, divlji oblik. Nekada je bio jedna od osnovnih žitarica u ljudskoj ishrani, da bi ga degradirali u stožnu hranu. Poslednjih decenija se sve više koristi i u ljudskoj ishrani, posebno kao instant braćino, pahuljice, klice, zrno u limenkama. Zrno kukuruza je bogato ugljenim hidratima, skrobom, ječmerom i belančevinama - proteinima. Ulje od kukuruza je bogato linolenskom kiselinom, fitosterinom i vitaminom E. Od kukuruznog skroba dobija se gročani ječmer. Kukuruzna svila sadrži hlorofil, fosforu kiselinu, vitamin K, tanin, eterična ulja, ječmer, enzime, silicilnu kiselinu, kalijevu so i kalcijumovu so i veoma je cenjena u narodnoj medicini.

Lekovita svojstva kukuruza: snižava krvni pritisak, pomaže kod oboljenja krvnih sudova, za lečenje dijabetisa, srčanih oboljenja, odstranjuje kamenac iz bubrega, bolesti mokraćnih puteva, kačalj, rahitis, bolove u kičmi, arteriosklerozu, katarakt pluća, razne upale. Heljda je poreklom iz Azije, ali i pored izuzetno visoke hranljivosti vrlo malo se koristi u ishrani. Bogata je ugljenim hidratima 72,9%, belančevinama 11,7%, biljnim uljem 2,4%, mineralima, posebno kalijumom (448 mg), fosforom (282 mg) i kalcijumom (114 mg), a ima i gvozdja, natrijuma i magnezijuma. Spada u lako svarljive

namirnice i pored visoke energetske sadržine. Takođe ima skoro sve vitamine B grupe i značajne količine nijacina. Veoma je kalorična - 100 g jestivog dela zrna sadrži 335 kalorija. Zbog svojih botaničkih svojstava heljda se koristi i u proizvodnji meda. Heljda na jednoj stabljici ima i do 2000 krupnih, mirisnih, cvetova različitih boja, pa je vrlo omiljena kod pčela. Heljdin med je izuzetno cenjen. Lekovita svojstva heljde: jača otpornost kapilara i utiče na snižavanje visokog krvnog pritiska, sprečava krvarenje, pomaže kod bolesti želuca, parazitskih oboljenja, bolesti kože i proliva. Proso je prastarija kultura, poznata iz mlađeg kamenog doba, kada se koristio kao glavna hrana većine stanovništva i kao lek. Potiče iz severne Indije, a danas se u celom svetu smatra sirotinjskom hranom. Pored toga što spada u lekovite biljke, on je i dijetalna namirnica, lako se vari i posebno ga treba uzimati u ishrani ako je zdravlje već narušeno, posebno se preporučuje starijim osobama. U ishrani se koristi oljušten proso, jer mu ljuska nije svarljiva zbog visokog procenta celuloze (53%). Kao i kod većine integralnih žitarica biološka vrednost prosa je izuzetno visoka: ugljeni hidrati čine 73%, belančevine 10%, masti 3%, minerali 2,5%, od kojih najviše ima kalijuma, fosfora i magnezijuma, a i gvozdja, kalcijuma i joda. Kalorična vrednost je znatna - 100 g prosa ima 327 kalorija. Pored hranljivih sastojaka, lako se priprema i veoma je ukusno. Lekovita svojstva prosoa: Leči kardiovaskularna oboljenja, aterosklerozu, bolesti organa za varenje, pročišćava kožu i utiče na lep ten, jača kosu i nokte, protiv bolesti bubrega i mokraćnog mehura, protiv mokrenja u snu, proliva, grčeva u stomaku, gihta, za preznojavanje. Integralni pirinač potiče iz Azije, sa Dalekog Istoka i spada u najzdravije namirnice. Pored ugljenih hidrata i belančevina, izuzetno je bogat mineralima i vitaminima i daje najviše energije. Određeni tipovi ljudi mogu ga svakodnevno konzumirati, posebno sportisti i ljudi izloženi fizičkim naporima. Pahuljice se prave od integralnih žitarica. Doručak savremenog čoveka ne može se zamisliti bez pahuljica. Najčešće se koriste ovsene (zobene), ječmene, ražane, pšenične, kukuruzne i sojine pahuljice. U kombinaciji sa semenkama, sušenim voćem i sirovim ili sušenim klicama i mekinjama (musli) predstavljaju energetski jak doručak, lako svarljiv i blagotvoran. Obično se preliju vrelin mlekom, vodom, čajem ili jogurtom i ostave da odstoje desetak minuta (nije ih potrebno kuvati). Termini su obrađeni tako da se mogu odmah konzumirati, bez dodatnog tretiranja. A