

Mindennapi kenyerek



Sokan úgy gondolják, hogy mivel a kenyerek, péksütemények sok szénhidrátot tartalmaznak – amit a divat diéták egészségtelennek minősítenek -, ki kell iktatni őket az étrendből. De a szénhidrát nem csak a cukor és a keményítő, hanem a rost is. Ráadásul **a rostok** – bár nem hasznosuló szénhidrátok – **nélkülözhetetlen összetevői étrendünknek.**

A zöldségek, főzelékek, gyümölcsök rostjainak fogyasztása során egészen más vitaminokat és ásványi anyagokat kap szervezetünk, mint a gabonarostok fogyasztása alkalmával. Így szükségünk van a kenyér és péksütemények fogyasztására is, de nem mindegy, hogy milyen alapanyagokat használnak fel a tészta összeállításakor.

Az egészségesebb összetételű kenyerek, péksütemények azok, amelyek teljes kiőrlésű (vagy graham) lisztből, vagy korpával és/vagy magvakkal készülnek. De, már kaphatók durum búzával készített kenyerek is. Vércukoremelő hatásuk alacsonyabb, mint a „fehér” lisztből készült hagyományos termékeknek, emiatt cukorbetegeknek is inkább ezek ajánlottak. **A gabona magvak héjában számos vitamin (pl. idegvédő B-vitaminok), ásványi anyag és nyomelem (pl. króm, szelén, magnézium) található.** Ráadásul az így készült kenyerek rosttartalma magasabb, ami segíti az emésztő rendszer működését is. Arra érdemes ügyelni, hogy **folyadékot is javasolt elfogyasztani mellettük**, amitől a gabonarostok megduzzadnak, és tömegüknél fogva mechanikus ingert jelentenek a belek mozgásához. Nem mind „barna kenyér”, ami annak látszik. Vannak ugyanis olyan termékek, melyeket malátával színeznék. Ezért már kevésbé hallani, hogy „együnk barna kenyeret”, helyette inkább a magvas, korpás, teljes kiőrlésű lisztből (vonatkozik ez a rozslisztre is!) készült termékeket javasoljuk. Ilyen esetben akár lehet malátával is színezett a kenyér, hiszen az értékes összetevők már a kenyérben vannak.

Érdemes tudni, hogy az alacsony szénhidráttartalmú maglisztek (pl. mandula liszt) vitamin és ásványi anyag összetétele eltér a gabona magvakból készültektől!

Az „igazi” barna kenyér általában tömör, vágási felülete is különbözik a hagyományos fehér búzakenyérétől. A korpával, magvakkal készült kenyerek állaga lehet fehér kenyér jellegű, de vágási felületében látszanak az összetevők.

A korpa (ami gyakorlatilag a gabona héja) minél nagyobb szemcséjű, annál jobban tudja megszívni magát folyadékkal. Emiatt gyakori összetevője a müzliknek, de akár magában is fogyasztható joghurtba, vagy kefirbe keverve.

Tulajdonképpen a fehér, és félbarna kenyér, péksütemény fogyasztása sem tilos, de ezeknek sokkal magasabb a vércukoremelő hatásuk, és kevésbé tartalmaznak vitaminokat és ásványi anyagokat. Vércukoremelő hatásuk csökkenthető megfelelő mennyiségű zöldség fogyasztásával, de a hiányzó összetevők pótlásáról érdemes más ételmiszer fogyasztásával (pl. barna rizs) gondoskodni.