

## **Kenyerek, lisztek, gabonák**

Sokan úgy gondolják, hogy mivel a kenyerek, péksütemények, gabonák sok szénhidrátot tartalmaznak – ezek közül sokat ráadásul a divat diéták a glutén tartalmuk miatt egészségtelennek minősítenek –, ki kell iktatni őket az étrendből. De valójában a gabonák nem csak keményítőt tartalmaznak, hanem a héjukban rostot, vitaminokat és ásványi anyagokat is. Így az a kérdés, hogy a feldolgozás során ezekből az értékes összetevőkből mennyi marad benne a lisztekben és az ezekből készült termékekben. Hiszen a rostok – bár nem hasznosuló szénhidrátok – nélkülözhetetlen összetevői étrendünknek. Ugyanakkor a zöldségek, főzelékek, gyümölcsök rostjainak fogyasztása során egészen más vitaminokat és ásványi anyagokat kap szervezetünk, mint a gabonarostok fogyasztása alkalmával.

Már tudjuk, hogy nem mind „barna kenyér”, ami annak látszik. Vannak ugyanis termékek, melyeket malátával színeznék. Ezért már az ajánlásokban kerülnek is azt a meghatározást, hogy „együnk barna kenyeret”, helyette inkább a magvas, korpás, teljes kiőrlésű lisztből – vonatkozik ez a rozslisztre is – készült termékeket javasolják. Ilyen esetben persze akár lehet malátával is színezett a kenyér, hiszen az értékes összetevők már a kenyérben vannak.

Az egészségesebb összetételű kenyerek, péksütemények azok, amelyek vagy teljes kiőrlésű (vagy graham) lisztből, vagy korpával és/vagy magvakkal készülnek. A gabona magvak héjában számos vitamin (pl. idegvédő B-vitaminok), ásványi anyag és nyomelem (pl. króm, szelén, magnézium, cink) található. Ráadásul az így készült kenyerek rosttartalma magasabb, ami segíti az emésztő rendszer működését is. Vércukoremelő hatásuk alacsonyabb, emiatt cukorbetegnek is inkább ezek ajánlottak. Érdemes tudni, hogy az alacsony szénhidrát-tartalmú maglisztek vitamin- és ásványi anyag összetétele eltér a gabona magvakból készültektől! Az alacsony szénhidrát-tartalom mellett viszont magasabb a fehérje és/vagy zsírtartalmuk, ami miatt magasabb lehet a tápanyagtartalma is azonos mennyiségű hagyományos termékhez képest. Hát még, ha alacsony szénhidrát-tartalma miatt többet lehet enni belőle...

Szóval ezek a termékek nem ajánlottak azoknak, akiknek az étrendjében még a kalória mennyiségre is kellene figyelni.

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.

Tészták közül cukorbetegnek előnyösebbek a durum búzából készült termékek, ráadásul vannak teljeskiőrlésű durumlisztből készült tésztafélék is, melyeknek fogyasztása kellemesebb, a hagyományos teljeskiőrlésű lisztekhez képest (nem olyan „fojtós”).

Rizsnél (ami gluténmentes) fogyasztható barna rizs, vagy basmati rizs, de vannak vadrizses keverékek is. Érdemes kipróbálni egyéb gabonákat és álgabonákat is (köles, hajdina, amaránt stb.), mert ezzel is hozzásegítünk ahhoz, hogy változatosabb összetételű legyen az étrendünk.