



## "Żyj smacznie i zdrowo" Newsletter dla Ambasadorów maj 2016

### Temat miesiąca: Produkty zbożowe w diecie człowieka

#### **Dieta wykluczająca produkty zbożowe nie jest ani naturalna, ani dobra dla planety**

Produkty zbożowe są obecnie na celowniku. Gdy na naszych talerzach wreszcie pojawiły się warzywa, zaczęły z nich znikać produkty skrobiowe i zbożowe. W restauracjach na talerzu obok kawałka mięsa czy ryby coraz rzadziej pojawia się ryż, chleb czy ziemniaki. Restauratorzy przyznają, że ludzie najzwyczajniej w świecie nie chcą jeść tych produktów, więc przestają je serwować.

To właśnie obawy dotyczące zbóż oraz glutenu stoją za radykalnymi zmianami, jakim podlega zawartość naszych talerzy. Już około jedna trzecia Amerykanów ogranicza spożycie glutenu, a wielu z nich eliminuje wszystkie węglowodany, zarówno te proste, jak i złożone. Myślenie, że pozbawiona glutenu oraz zbóż dieta jest naturalna i korzystna dla planety, jest niestety błędne.

Najprościej mówiąc – nie ma wystarczająco dużo ziem oraz zasobów wody, by wszyscy ludzie mogli stosować dietę wykluczającą zboża. Obecna susza oraz kryzys wodny w Kalifornii stanowią naoczny przykład popierający tę tezę. Jak podaje Water Footprint Network, do wyprodukowania 1 funta wołowiny potrzeba 1,8551 galonów wody. Taka sama ilość ryżu potrzebuje natomiast tylko 300 galonów. Jeśli chodzi o ryż, jego uprawa pochłania ogromne ilości benzyny, w przeciwieństwie do kaszy jaglanej, sorgo, toffu i pszenicy Sonora, którym nie straszna nawet susza. Według oszacowań WFN do wyprodukowania funta zboża potrzeba zaledwie 197 galonów wody.

Bardzo istotny jest fakt, że zboża są dobre dla naszej planety, ponieważ znajdują się na początku łańcucha pokarmowego. Dlatego też, w diecie wszystkich, którym bliski jest zrównoważony rozwój, powinny pojawić się produkty zbożowe. Według Davida MacKay, profesora na Uniwersytecie Cambridge, do wytworzenia jednej kalorii z wołowiny trzeba zużyć 25 razy więcej energii niż do pozyskania takiej samej ilości energii z kukurydzy. Oznacza to, że znacznie wydajniejsze okazuje się spożywanie zbóż ze źródeł bezpośrednich, niż konsumowanie zwierząt, których pokarm stanowią te zboża. Około 70% wszystkich farm hoduje żywy inwentarz używając wyczerpujących się zasobów naturalnych. Tak więc diety opierające się na białku zwierzęcym, np. paleo, są po prostu nieekologiczne.



Jeśli nie tolerujesz glutenu wybieraj zboża bezglutenowe takie jak amarantus, kaszę gryczaną, komosę ryżową, kaszę jaglaną czy teff. Wyniki nowych badań obalają mity na temat węglowodanów, które tak zawzięcie odrzucają zwolennicy diet paleo, Whole30 oraz im podobnych. Według naukowców z National Institutes of Health, rezygnacja z węglowodanów nie przynosi żadnych korzyści dla działania metabolizmu i utraty masy ciała. Odkryli oni, że dieta niskowęglowodanowa odchudza zaledwie w połowie tak skutecznie jak dieta niskotłuszczowa. Kolejne wyniki badań uzyskane przez londyński University College pokazują natomiast, że ludzie żywili się roślinami zawierającymi skrobię, tj. bulwami zanim jeszcze powstało rolnictwo. Jest to teoria zupełnie przeciwna do tej głoszonej przez zwolenników paleo. Gotowane skrobiowe produkty były niezbędne ówczesnym ludziom do poprawnego działania mózgu i pomogły rozwinąć go na tyle, by wyodrębnić człowieka z królestwa zwierząt.

Ale czy nie jest tak, że ludzie, którzy zmniejszyli spożycie węglowodanów często są zachwyceni osiągniętą utratą masy ciała? Jednakże najczęściej ograniczają oni produkty z przetworzonej mąki – puszyste białe pieczywo, pizzę oraz słodkie ciasta, a nie owsiankę, dziki ryż czy kaszę jęczmienną. Osoby takie jedzą także więcej owoców i warzyw. Nic więc dziwnego, że udaje im się zeszczupłeć.

Wyniki badania są klarowne: produkty pełnoziarniste zdecydowanie powinny znaleźć się na talerzach osób dbających o prawidłowe odżywianie. Dziecie obfitującej w pełne ziarno już od dawna przypisuje się zmniejszanie ryzyka chorób przewlekłych, tj. chorób serca, cukrzycy czy udaru. Duże badanie przeprowadzone niedawno przez Wydział Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda wskazuje, że wysokie spożycie pełnego ziarna łączy się ze znacznie obniżonym wskaźnikiem śmiertelności. Należałoby także wspomnieć o szybko rozwijających się badaniach nad dobrostanem jelit. Pełne ziarno, żyto oraz jęczmień należą do grupy prebiotyków, które wspomagają rozwój dobroczynnych bakterii. Podsumowując – pełne ziarna to bogate źródło witamin, składników mineralnych, antyoksydantów, błonnika, a także białka.

Istnieje potrzeba ponownego zbilansowania posiłków, które – bez zbędnego romantyzmu – powinny przypominać dietę chłopską. Jak mawia szef kuchni oraz krzewiciel idei zrównoważonego rozwoju Dan Barber „białko odgrywa drugorzędną rolę w porównaniu do zbóż i warzyw”. Nie ma potrzeby całkowitego rezygnowania z mięsa czy też wszystkich białek pochodzenia zwierzęcego, jednakże mięso i ryby powinny stanowić raczej smaczne dodatki, a nie najważniejszą część posiłku – tak jak to do tej pory miało miejsce. Z najnowszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że spożywanie nadmiaru przetworzonych produktów mięsnych może przyczynić się do powstawania nowotworów. Raport sygnalizuje także podobne działanie w przypadku ogólnej konsumpcji



czerwonego mięsa. Wydział Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda zaleca, by produkty z pełnego ziarna zajmowały jedną czwartą objętości talerza.

Pełne ziarna to także motor napędowy ruchu “locavore”. Zboża zasada się ponownie na wielu terenach, na których przestano je uprawiać dawno temu – od północnego Nowego Yorku do Massachusetts i Maine, aż po Południową Karolinę, Arizonę i Kalifornię. I stają się one coraz lepsze. Charakteryzują je warte spróbowania delikatne aromaty i różnorodne tekstury – od modnego wędzonego freekeh, pikantnego żyta i barwionego karmelem teffu, aż do trawiastego amarantusa i ziemnej kaszy gryczanej. Choć pomysł wspierania lokalnej uprawy zboża wydaje się szalony, warto zastanowić się, jak wiele udało się zrobić na rzecz polepszenia jakości mięsa w ciągu ostatnich 25 lat.

Tak więc, jeśli twoje zdrowie, a także to, w jakim stanie zostawisz planetę następnym pokoleniem jest dla ciebie ważne, śmiało porzuć dietę wykluczającą zboża. Już najwyższy czas zmniejszyć codzienne spożycie mięsa i ryb. Przywróćmy zmarginalizowane zboża z powrotem do naszych posiłków.

**Link:**

[https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/your-grain-free-diet-isnt-natural-good-for-you-or-good-for-the-planet/2015/10/30/50ae19fc-7db8-11e5-b575-d8dcfedb4ea1\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/your-grain-free-diet-isnt-natural-good-for-you-or-good-for-the-planet/2015/10/30/50ae19fc-7db8-11e5-b575-d8dcfedb4ea1_story.html)



## **Dlaczego ludzie decydują się na dietę eliminującą gluten lub pszenicę?**

**Wiele składników żywności w przeszłości było słusznie bądź niesłusznie określanych mianem niepożądanych. Obecnie na celowniku znalazł się gluten.**

Dla nieznacznej części konsumentów, m.in. tych ze zdiagnozowaną celiakią lub alergią na pszenicę, unikanie pszenicy i innych pokarmów zawierających gluten jest koniecznością. Schorzenia te objawiają się mdłościami, wymiotami, skurczami, wzdęciami, bólami brzucha, zmęczeniem, a nawet chorobami wątroby. Występowanie celiakii i ostrej alergii na pszenicę plasuje się na poziomie 1-2%.

Rynek żywności znakowanej jako bezglutenowa i nie zawierająca laktozy ciągle się jednak powiększa. Coraz bardziej popularne stają się także restrykcyjne diety takie jak np. paleo – eliminująca zboża i produkty mleczne. Można wnioskować, że coraz więcej osób, i to nie tylko ze zdiagnozowanymi alergiami, rezygnuje z glutenu lub pszenicy.

Organizacja Naukowych i Przemysłowych Badań Wspólnoty (CSIRO) przeprowadziła ogólnonarodowe badanie na próbie 1200 losowo wybranych Australijczyków, by przyjrzeć się bliżej tym trendom. Celem sondażu było nie tylko zmierzenie częstotliwości eliminacji zbóż w diecie badanych, ale także poznanie powodów, które do takiego działania ich nakłoniły.

### **Eliminacja pszenicy w diecie Australijczyków**

Z sondażu wynika, że jeden na dziesięciu Australijczyków (tj. 1.8 mln osób) unikał lub ograniczał produkty zbożowe. Takie zachowania częściej występowały wśród kobiet niż mężczyzn.

Okazało się także, że ponad połowa (53%) tych, którzy unikali zbóż, wystrzegła się również produktów mlecznych.

Dlaczego jest to tak ważna kwestia? Według aktualnych Australijskich Zaleceń Dietetycznych produkty zbożowe oraz mleczne, są istotnymi składnikami zbilansowanej diety. Przyczyniają się one odpowiednio do zwiększania dziennego spożycia błonnika pokarmowego oraz wapnia zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Dostarczają ponadto ważne substancje odżywcze, takie jak białko, witaminy i składniki mineralne. Pszenica to również źródło niezbędnego dla funkcjonowania naszego organizmu błonnika.



## **Dlaczego ludzie decydują się na eliminację pszenicy?**

Przyczyny podjęcia takiej decyzji są złożone. Niektórzy respondenci tłumaczyli ją zdiagnozowaną celiakią u siebie (1.1%) lub któregoś z członków rodziny.

Jednakże większość ograniczających produkty zbożowe – 7% Australijczyków nie cierpiących na celiakię – unikało pszenicy, by zniwelować symptomy występujące po spożyciu zawierających ją produktów. Objawy te miały zazwyczaj charakter żołądkowo-jelitowy (wzdęcia, gazy oraz bóle brzucha), ale obejmowały również zmęczenie.

Respondenci pytani o to, czy otrzymali specjalistyczną diagnozę, która wskazywałaby na występowanie nietolerancji, alergii lub celiakii i wymagała rezygnacji z produktów pszenicznych, odpowiadali w większości przecząco (84%).

Na jakich źródłach opierają się ludzie decydując się na zmianę sposobu odżywiania, np. unikanie pszenicy?

Istnieje wiele źródeł informacji, które wiążą spożywanie konkretnych produktów spożywczych z niepożądanymi symptomami. Z naszych danych wynika, że ci, którzy zdecydowali się na eliminację pszenicy, robili to bazując głównie na poradach osób takich jak: praktycy terapii naturalnych, rodzina, przyjaciele czy też media. Mniejszy wpływ miał na dokonywane wybory lekarz rodzinny czy lekarz specjalista.

## **Czy pszenica jest faktycznie taka „szkodliwa”?**

Do niedawna uważano, że gluten to problem tylko osób chorych na celiakię. Jednakże wyniki badań oraz wielki wzrost popularności diety bezglutenowej w Australii, a także wszędzie indziej na świecie, sugeruje, że poza celiakią i alergią na pszenicę, pojawiają się także inne schorzenia związane z nieprawidłowym przyswajaniem pszenicy.

Obecnie najwięcej badań w tym obszarze koncentruje się wokół koncepcji nadwrażliwości na gluten, nie powiązanej z występowaniem celiakii (NCGS). NCGS definiowana jest jako niepożądana (ale nie alergiczna) reakcja na spożycie glutenu, a występujące podczas niej dolegliwości żołądkowo-jelitowe łagodzi dieta bezglutenowa.



Wiele aspektów NCGS takich jak rozpowszechnienie, zróżnicowanie symptomów czy też sposoby radzenia sobie z nią pozostaje niejasnych.

Spójrzmy przykładowo na fruktany – niskocząstkowe węglowodany znajdujące się w pszenicznych produktach spożywczych. U części populacji fruktany oraz inne niskocząstkowe węglowodany (nazywane łącznie FODMAPS – fermentujące oligo-, di- i monosacharydy oraz poliole) mogą wzmacniać symptomy takie jak: wzdęcia, gazy, skurcze spowodowane wstrzymywaniem wody w jelitach lub gwałtowną produkcją gazów wywoływaną przez bakterie jelitowe.

Dla tych osób, dowiedzenie się, co tak naprawdę powoduje te objawy może być trudne. Dzieje się tak, ponieważ zazwyczaj wykluczają oni w tym samym czasie więcej niż jeden składnik pokarmowy z diety.

Zanim zgłębimy bardziej ten problem, istnieje ryzyko, że znaczna część Australijczyków zastosuje diety, które będą zbyt restrykcyjne i niebilansowane.

Niepokojący jest również fakt, że większość z tych symptomów zwalcza się pomijając konwencjonalne sposoby leczenia. To oznacza, że poważniejsze schorzenia mogą przebiegać bez rozpoznania.

**Link:**

<http://www.foodmag.com.au/features/why-do-people-decide-to-go-gluten-or-wheat-free>



## Zboża w diecie człowieka

**Produkty zbożowe to główne źródło energii. W szczególności spożywanie produktów pochodzących z pełnego przemiału powinno stanowić podstawę zbilansowanej diety. Są one źródłem wielu składników odżywczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a także obniżają ryzyko niektórych chorób przewlekłych.**

### Główne źródło energii

Grupa produktów zbożowych to jedna z najważniejszych grup żywności w piramidzie zdrowego żywienia. Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia to właśnie ich spożycie powinno być głównym źródłem energii w diecie człowieka. Zboża dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Zawierają ponadto wiele witamin oraz składników mineralnych.

Człowiek powinien spożywać 5 lub więcej porcji produktów zbożowych dziennie w zależności od rekomendowanej kaloryczności jadłospisu. 1 porcja odpowiada np. kromce chleba, tak więc należy pamiętać, że liczba porcji nie jest jednoznaczna z liczbą posiłków w ciągu dnia, a kilka kanapek odpowiada kilku rekomendowanym porcjom. Przykładowa gramatura tych produktów spożywczych w diecie dorosłego człowieka wynosi: 240 g pieczywa, 60 g mąki i makaronów oraz 30 g kasz, płatków i ryżu dziennie.

Inny sposób na określenie codziennej porcji zbóż w diecie znaleźli naukowcy z Wydziału Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda. Zamiast nowej piramidy żywienia, skonstruowali wzór na prawidłowe proporcje na talerzu. Według rekomendacji, produkty zbożowe powinny zajmować 1/4 objętości talerza. A co bardzo istotne, naukowcy uściślili, że zalecają przede wszystkim produkty nierafinowane – czyli z pełnego ziarna. Wartość odżywcza produktów zbożowych jest bowiem uzależniona od stopnia przemiału ziarna.

### Mniejsze przetworzenie – większa wartość odżywcza

Nieprzetworzone ziarna zbóż składają się z łuski, zarodka i wewnętrznej części ziarna zwanej bielmem. To łuska i zarodek zawiera większość dobroczynnych składników odżywczych, jakich można doszukiwać się w zbożach. Twarda wielowarstwowa okrywa nasienna bogata jest w błonnik, związki fenolowe oraz składniki mineralne (żelazo, fosfor, magnez, cynk), a także witaminy B2 i B3. Zarodek natomiast obfituje w tłuszcze, zwłaszcza wielonienasycone, białka, witaminy A, E, B1, B2, B3, B6 i składniki mineralne. Niestety upodobania konsumentów sprawiły, że w procesie rafinowania



zaczęto usuwać z ziaren wszystko poza bielmem, na które składają się głównie białka i skrobia. Oczyszczone ziarno ma jaśniejszy kolor oraz poprawia teksturę, smak czy zapach niektórych wyrobów zbożowych, takich jak na przykład chleb, ciasto czy makaron. Wszystko to kosztem utraty około 80% witamin, składników mineralnych, błonnika i związków fenolowych.

Instytut Żywności i Żywienia jako podstawę codziennego jadłospisu obok warzyw i owoców poleca pełnoziarniste pieczywo (ciemne, razowe, graham), pełnoziarnisty niełuskany ryż, razowy makaron oraz kaszę gryczaną i jęczmienną. Najwięcej błonnika dostarcza natomiast pieczywo żytnie razowe, pieczywo mieszane z dodatkiem ziaren oraz różnego rodzaju płatki (np. jęczmienne i owsiane).

### **Pełne ziarno kontra choroby**

Jedną z zalet spożywania produktów pełnoziarnistych jest ich potencjalne działanie ochronne przed chorobami serca oraz niektórymi rodzajami nowotworów. Tego typu zależność potwierdziły badania przeprowadzone na ponad 34. tys. mieszkankach stanu Iowa. Dodatkowo, kobiety, które spożywały co najmniej dwie porcje produktów pełnoziarnistych dziennie, charakteryzowały się 30% niższym ryzykiem śmierci w wyniku stanów zapalnych, niż osoby, które prawie nie włączały produktów pełnoziarnistych do swojej diety.

Badania potwierdzają, że pełnoziarniste produkty obniżają stężenie cholesterolu całkowitego, LDL oraz trójglicerydów we krwi, a także regulują poziom insuliny. Dzięki temu przyczyniają się do obniżania ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia. Meta-analiza głównych badań w tym temacie potwierdziła, iż spożywanie przynajmniej 2,5 porcji pełnoziarnistych produktów dziennie obniżało prawdopodobieństwo zapadnięcia na którąś z chorób układu krążenia o 21%.

Badania wskazują również na związek spożywania pełnoziarnistych produktów ze spadkiem ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. U osób jedzących je 2 – 3 razy dziennie, cukrzyca występowała 30% rzadziej, niż w przypadku nie spożywania pełnego ziarna w ogóle lub rzadko.

Ochronny wpływ produktów pełnoziarnistych obejmuje ponadto niektóre choroby nowotworowe, przede wszystkim raka jelita grubego. Węglowodany pochodzące z tego typu produktów przekształcane są przez bakterie jelitowe w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Przyczyniają się one do zmniejszania aktywności niektórych czynników, które mogą brać udział w powstawaniu raka. Działanie ochronne ma również błonnik pokarmowy zawarty w produktach pełnoziarnistych – poprzez zwiększanie objętości stolca wiąże czynniki rakotwórcze, które następnie usuwane są z jelit zanim staną się szkodliwe. Błonnik pomaga też w zaparciach. Według zaleceń WHO powinno się go spożywać od 27 do 40 g dziennie.





## Spożycie produktów zbożowych w Polsce

Od kilku lat Polacy ograniczają spożycie produktów zbożowych w diecie. Jeszcze w 2005 roku przeciętny Polak rocznie konsumował 119 kg tego typu produktów, od 2010 roku wskaźnik ten utrzymuje się już na poziomie 108 kg/rok.

Miesięcznie Polak zjada najwięcej pieczywa – 4 kg. Na drugim miejscu znajduje się mąka (760 g), makaron (370 g) oraz ryż (170 g). Najmniejszy jest poziom spożycia kasz oraz ziaren zbóż, tych Polacy jedzą miesięcznie około 130 g. Na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego można jednak zauważyć, że o ile nasi rodacy coraz rzadziej spożywają pieczywo i mąkę, o tyle, kasze i płatki cieszą się coraz większą popularnością.

Niestety kwestia spożycia produktów pełnoziarnistych w naszym kraju nie została jeszcze zbadana. Z obserwacji, można jednak wnioskować, że dobroczynny wpływ pełnego ziarna na organizm człowieka będzie w dalszym ciągu popularyzowany, a przez to, że na półkach sklepowych znajdujemy z dnia na dzień coraz większą ofertę zdrowych produktów zbożowych, Polacy będą się do nich powoli przekonywać.

### Źródła:

<http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia>

[http://www.eufic.org/article/pl/4/34/rid/Pelne\\_ziarna\\_zboz/](http://www.eufic.org/article/pl/4/34/rid/Pelne_ziarna_zboz/)

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/whole-grains/>

<http://www.zywnoscdlazdrowia.pl/15/01.html>

Rocznik Statystyczny Rolnictwa 2014, GUS

Mały Rocznik Statystyczny Polski 2015, GUS