



Twój Elementarz

produktów zbożowych



1

Od kłosa do chleba.

PODSTAWOWE GATUNKI ZBÓŻ



pszenica



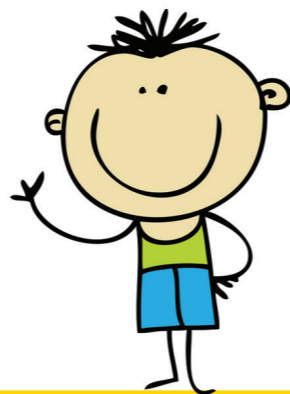
żyto



owies



jęczmień



Z ZIARNA ZBÓŻ OTRZYMUJEMY

- mąki
- kasze
- płatki zbożowe

Z MAŁKI PRODUKUJE SIĘ

- chleb
- bułki
- makarony

MAŁKI POTRZEBUJEMY DO PRZYGOTOWANIA

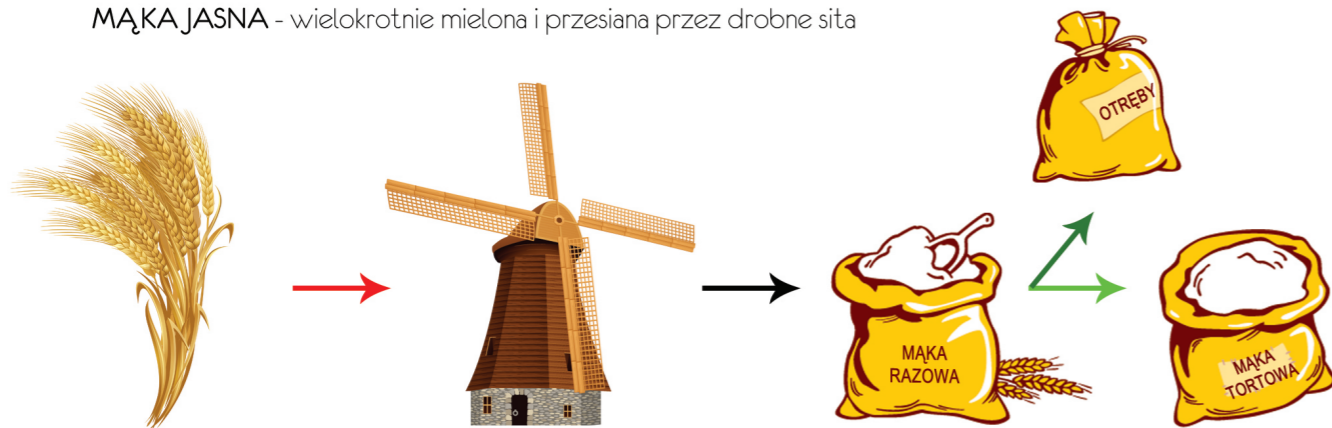
- ciast
- ciasteczek
- naleśników
- pierogów



2 Przetwarzanie ziarna.

MAKA RAZOWA - raz zmielone ziarno zbóż

MAKA JASNA - wielokrotnie mielona i przesiana przez drobne sита

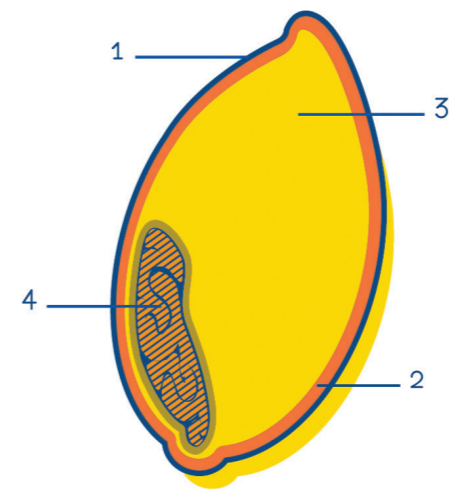


→ Przemiał razowy - mielenie całego ziarna

→ Przemiał wyciągowy - podczas tego przemiatu z ziarna są usuwane (całkowicie lub częściowo) niektóre jego części

BUDOWA ZIARNA

1. Łuska, czyli okrywa owocowo-nasienna
 - błonnik
 - składniki mineralne
 - witaminy z grupy B
2. Warstwa aleuronowa (pod łuską)
 - białko
 - witaminy z grupy B
3. Bielmo
 - węglowodany (skrobia)
4. Zarodek
 - tłuszcze
 - witamina E



NAUKA TO DUŻY WYSIŁEK DLA MŁODEGO ORGANIZMU.

JEDZ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE SUBSTANCJE
POPRAWIAJĄCE TWOJĄ SPRAWNOŚĆ UMYŚLOWĄ
I FIZYCZNĄ!



3 Produkty zbożowe.



ZBOŻE TO SKROBIA, TO ENERGIA DLA CIEBIE !

- Mózg i mięśnie nie mogą obyć się bez SKROBI, która zapewnia mu długotrwałe zaopatrzenie w ENERGIĘ.

Produkty zbożowe dostarczają też innych SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH tj. białka, tłuszcze, witaminy z grupy B (B1, B2, PP), witaminę E, składniki mineralne (żelazo, magnez) i dlatego odgrywają ważną rolę w podnoszeniu potencjału twórczego i biologicznego człowieka.

- BŁONNIK POKARMOWY to ważna część pożywienia, która reguluje pracę jelit.

- MAŁKA RAZOWA MA WIĘKSZĄ WARTOŚĆ ODŻYWCZĄ NIŻ MAŁKA JASNA. Dzięki zmieleniu całego ziarna razem z łuską w mące razowej dużo jest błonnika, składników mineralnych i witamin.

Źródłem energii w diecie powinny być głównie produkty takie jak chleb, kasze, płatki.

- Musimy je spożywać jak najczęściej i w jak największych ilościach - 5 porcji w ciągu dnia. 1 porcja to na przykład : kromka pieczywa, bułka grahamka, miseczka płatków, 2 łyżki gotowanej kaszy.

Pamiętaj, aby spożywać różnorodne produkty zbożowe w ciągu dnia !

Wybieraj produkty takie jak

- chleb razowy
- bułka grahamka
- makaron razowy
- kasza pęczak i gryczana
- brązowy ryż

Zwróć uwagę, że niektóre odmiany pieczywa nie są wypiekane z mąki razowej tylko jasnej, a ciemny kolor to wynik dodania barwnika np. karmelu.

Ciasto, ciastka i pieczywo cukiernicze należy jeść w umiarkowanych ilościach - ich nadmiar może sprzyjać nadwadze i otyłości.

Jedz produkty z całego ziarna przynajmniej 2 razy dziennie!



4 Na zdrowie.

TWÓJ BRZUCH POCZUJE SIĘ LEPIEJ!

- Jedząc często produkty zbożowe **DBASZ O SWOJĄ SYLWETKĘ!** Zawarty w nich błonnik wywołuje uczucie sytości przez dłuższy czas.

Błonnik przeciwdziała zaparciom, bólom brzucha i niektórym chorobom jelita grubego.

- Zwiększa wypełnienie jelit, pobudzając ich ukrwienie i przesuwanie pokarmu, tworzy korzystne podłoże dla rozwoju potrzebnych bakterii jelitowych.

Ziarna zbóż bogate są w prozdrowotne substancje, które **ZAPOBIEGAJĄ**

- **ROZWOJOWI CHORÓB SERCA, ZMIANOM NOWOTWOROWYM** oraz **WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU.**



PIECZYWO SPECJALNE

Dla osób chorych produkuje się szeroki asortyment pieczywa dietetycznego:

PIECZYWO BEZGLUTENOWE

Dla osób nie mogących spożywać białek glutenowych zawartych w pszenicy, życie i jęczmieniu.



PIECZYWO WYSOKOBŁONNIKOWE

Dla osób stosujących dietę odchudzającą i nie tylko. Dla tych, którzy mają problemy gastryczne.

PIECZYWO ORKISZOWE

Wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego, poprawia pamięć i koncentrację.

PIECZYWO Z AMARANTUSEM

Wspomaga układ odpornościowy organizmu.

PIECZYWO Z NASIONAMI

Nasiona zwiększają zawartość białka, roślinnego tłuszczu, błonnika, witaminy E i składników mineralnych.



Projekt sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych

copyright Polski Związek Producentów Roślin Zbożowych



**Agencja
Rynku
Rolnego**

Zdrowe odżywianie
jest modne?

Tak!
To inwestycja
w naszą przyszłość

