



Mednarodni dan ozaveščanja o polnozrnatih žitih - 19. november

Ta dan obeležujemo ozaveščanje o polnozrnatih žitih.
Njegov namen je informiranje in spodbujanje k večjemu uživanju polnozrnatih žit in njihovih izdelkov kot so kruh, testenine, žita za zajtrk, itd.

Polnozrnata žita so žita, ki vsebujejo tudi **zunanji ovoj** žita (prehransko jih imenujemo **otrobi**) in niso oluščena.

Ta zunanji ovoj-otrobi predstavljajo pomemben **vir prehranske vlaknine** in tudi pomemben vir nekaterih vitaminov (vitamin B2, B3, C), mineralov (železo, cink, fosfor, magnezij) in bioaktivnih snovi (nekateri fenolne spojine). Vse te snovi pozitivno delujejo na naše zdravje.

Prehranske vlaknine imajo še posebni **varovalni učinek pred različnimi kroničnimi boleznimi** modernega načina prehranjevanja kot so debelost, zaprtost, sladkorna bolezen tipa 2, nekatere vrste raka ter srčno-žilne bolezni.

S svojo prisotnostjo omogočajo, da se zaužiti škrob razgrajuje dlje časa, kar nam daje občutek sitosti daljši čas.

Prav tako omogoča počasnejše povišanje glukoze v krvi, kar vrednotimo z (nižjim) glikemičnim indeksom.

Da pa na naše zdravje delujejo optimalno bi jih morali **dnevno zaužiti vsaj 30 g**.



polnozrnati kruh vsebuje 7,4 g vlaknin
na 100g kruha



beli kruh vsebuje 2,4 g vlaknin
na 100g kruha



polnozrnate testenine vsebujejo
kar 8,3g vlaknin na 100g testenin

bele testenine vsebujejo
le 3g vlaknin na 100g testenin



Če želimo kupiti prava polnozrnata živila je potrebno biti pri samem nakupu žit, mok ter kruha pozoren, da nas ne zavedejo izrazi kot so:
»mešanica žit«, »s semeni«, »100% pira«,
saj ti izrazi ne pomenijo nujno, da je izdelek polnozrnat
(se pravi, da vsebuje celotno žito, skupaj z zunanjim ovojem).

Nemalokrat se pod tem imenom »polnozrnat« skrivajo živila iz bele moke, ki so jim bila dodana različna semena (laneno, sončnično, bučno...).

Nekatere moke imajo poleg imena tudi različne oznake, npr. »prava« pšenična polnozrnatna moka ima oznako T1800 (tipa 1800), kar pomeni, da vsebuje celo pšenično zrno (tudi otrobe).

Pri nakupu polnozrnatih izdelkov, je dobro, če je pozornost usmerjena tudi na deklaracijo, kjer so sestavine navedene po vrstnem redu glede na njihovo vsebnost v živilu.

Zato je najbolje izbrati tista živila, pri katerih so polnozrnata žita navedena na začetku seznama sestavin.

Filmski prikaz o polnozrnatem žitu:

https://www.youtube.com/watch?v=wSXzm_yLaPA

Vir:

Prehrana.si.. 2020. Mednarodni dan ozaveščanja o polnozrnatih žitih. Nacionalni portal o hrani in prehrani, Ljubljana:

<https://www.prehrana.si/novica/413-mednarodni-dan-ozavescanja-o-polnozrnatih-zitih>

Prehrana.si.. 2020. Mednarodni dan ozaveščanja o polnozrnatih žitih. Nacionalni portal o hrani in prehrani, Ljubljana:

<https://www.prehrana.si/clanek/483-mednarodni-dan-ozavescanja-o-polnozrnatih-zitih>

Tea Lišnić. 2011-2014. Polnozrnata žita. Inštitut za nutricionistiko:

<http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/78-polnozrnata-zita.html> (2.12.2020)