

Mindennap



KENYERÜNK

A kenyér az emberiség alapélelmiszere ősidők óta. Mára azonban nagymértékben megváltozott a szerepe, jelentősége; nem árt, ha mértékkel fogyasztjuk.

Már gyűjtögető őseink is megőrölték a különféle magokat, és vízzel keverve lepényt sütöttek belőlük. A kelesztett kenyér technikája az ókori Egyiptomból származik, de a rómaiaknál is alapélelmiszernek számított a görögöktől átvett, kelesztett kenyér. A kereszténység elterjedésével ezt az ételt különös tisztelet kezdte övezni, és való igaz: „mindennapi kenyérünkért ma is „Mi Atyánkhoz” imádkozunk... A feudalizmus idején a kenyérnek még mindig jelentős szerepe volt az ételmezésben, az állam számos rendelkezést kibocsátott minőségének megőrzésére. A XIX. században aztán feltalálták a dagasztógépet, a XX. században pedig felgyorsult a gépesítés. Magyarországon 1949 óta augusztus 20-a az új kenyér ünnepe is e kedvelt élelmiszer tiszteletére.

Mára a nagyobb városokban egymást érik a látványpékségek, amelyek változatos pékáruk dömpingjével csábítanak. Sajnos azonban az íz- és térfogatnövelő adalékanyagok alkalmazása sokszor a minőség rovására megy. A szent kenyér, amit évszázadokon át tiszteltünk,

tömegcikké vált... De vajon a búza szerepe nem változott-e meg a táplálkozásunkban?

Dr. Taraczközy István orvos, természetgyógyász, a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének elnöke előadásában és könyvében is részletesen elemzi a búza

Már az is sokat javít a helyzeten, ha teljes kiőrlésű kenyeret fogyasztunk.



megváltozott szerkezetének, és ezáltal az egészségre gyakorolt hatásának a veszélyeit. Az eredetileg hét kromozómából álló búzafajtával, az alakorral szemben a manapság a legnagyobb mennyiségben termesztett őszi búza huszonegy pár kromozómát tartalmaz. A hibridizáció következtében a növénynek mára huszonöt ezer változata létezik. Az új fajtáknak megváltozott a fehérje- és a szénhidrát-tartalmuk: tíz és

hetven százalék lett - a szénhidrát „javára”. A gluténtartalom pedig a negyvenszeresére nőtt tíz év alatt. Miért káros mindez az egészségünkre? Az eredeti, amikor búza vércukor-emelő hatása kétharmada volt az új, hibridizált búzáénak. Fogyasztásakor a szervezet gyorsabban lebontja a keményítőt, ami a vércukorszintet hirtelen megemeli, vagyis ezen alapanyag úgynevezett glikémiás indexe igen magas.

A legfrissebb kutatási eredmények alapján beigazolódott, hogy egyes betegségek kialakulása szorosan összefügg a búza alapú ételek fogyasztásával. A teljesség igénye nélkül ilyenek: II. típusú cukorbetegség, magas vérnyomás, inzulinrezisztencia, magas koleszterinszint, kóros elhízás, lisztérzékenység, skizofrénia, Alzheimer-kór, vérszegénység, bőrgyulladás, asztma, allergia, autoimmun betegségek, perifériás idegsorvadás. Átfogó nemzetközi vizsgálat igazolta, hogy a lisztérzékenyek/gluténérzékenyek csoportjaiban harminc- negyven százalékkal emelkedett meg a különféle daganatos megbetegedések száma.



Akkor hogyan is álljunk hozzá a kenyérhez? Álljunk ellen neki! Legalábbis a búzából készült kenyeret mellőzzük. Az évezredek szokásai azonban nem könnyen változtathatók. Már az is sokat javít a helyzeten, ha teljes kiőrlésű kenyeret fogyasztunk. Melyek az előnyei?

- Rostban gazdag

Egy felnőttnek átlagosan napi 25-30 gramm rost van szüksége, a teljes kiőrlésű kenyér pedig tartalmaz mind oldódó, mind nem oldódó rostokat. A rost a vércukorszintet és a koleszterinszintet is szabályozza.

- Serkenti az emésztést

A bélmozgásokat rostok szabályozzák. A teljes kiőrlésű kenyérben lévő tejsav pedig serkenti a jó baktériumok növekedését a belekben. Ezek a baktériumok növelik a tápanyagok felszívódását, javítják az emésztést valamint erősítik az immunrendszert.

- Csökkenti a koleszterinszintet, és a vérnyomást

- Szabályozza a testsúlyt

Azok, akik teljes kiőrlésű, vagy búzakupás táplálékokat fogyasztottak, 49 százalékkal csökkenteni tudták a hízás kockázatát. Habár a teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása nem szükségszerűen azt jelenti, hogy az ember fogyni fog, teljes kiőrlésű kenyér fogyasztásával csökkenthető a hasonló zsírtartalom, illetve a „központi elhízás” kockázata, amely növeli az olyan különböző egészségi problémák kialakulásának esélyét is, mint például a cukorbetegség.

- Teltségérzetet ad

A teljes kiőrlésű gabonából készült ételek megemésztése tovább tart.

- Jobban szabályozza a vércukorszintet Ezáltal csökkenti a II. típusú cukorbetegség, és szövődményeinek kockázatát.

- Gazdag B-vitaminokban, folsavat is tartalmaz, mely segít a vörös vérsejtek termelésében.

- Fontos ásványi anyagokkal - vas, magnézium, cink - látja el a szervezetet.

ILYEN LESZ AZ „ÚJ KENYÉR”

Idén június óta már más szabályok vonatkoznak a sütőipari termékekre. Ezentúl az elnevezés alapján is pontosan el tudunk majd igazodni a kenyerek világában, így valóban azt vásároljuk, amit szeretnénk.



Nem lehet például egy malátával barnára színezett kenyeret teljes kiőrlésűként árulni, a megnevezések használatát szigorú feltételekhez kötötték. Például csak az a kenyér nevezhető rozskenyérnek, amelyben a rozstartalom eléri a 60 százalékot (másként csak rozsos kenyér lehet a megjelölés, de ahhoz is szükséges 30 százalék). Teljes kiőrlésűnek csak azok a termékek számítanak, amelyek legalább 60 százalék mértékben tartalmaznak teljes kiőrlésű lisztet. A Graham kenyér esetében minimum 90 százalékban kell graham lisztet használni, a tönköly esetében pedig 60 százalék az alsó határérték. A házi kenyér elnevezés megszűnik, helyette fehér-, vagy búzakenyérként lehet forgalomba hozni a hagyományos kedvencünket.

De mit ehetnek azok, akiknél már kialakult az úgynevezett lisztérzékenység, vagyis a cöliákia? Mi mindennel helyettesíthetjük a búzakenyeret? Egy kis ízelítő:

ZAB Mostanság egyre nagyobb népszerűségnek örvend a diétázók és az egészséges életmódot élők között. Rostban és tápanyagban gazdag, ennek pedig az az oka, hogy bár hántolják, ezzel nem távolítják el a csírárt és a korpát. Az oldható rostok segítenek a vércukorszint-ingadozások elkerülésében: a magas rosttartalmú ételek késleltetik a cukor felszívódását, növelik az inzulinérzékenységet.

AMARANT Magas nedvességtartalma miatt jól használható olyan receptekben, amelyek kevés folyadékot igényelnek.

CHIA Mexikóban és Guatemalában őshonos növény, amelynek a magját őrlik lisztté. A chiamag nagyon tápláló, tele van Omega-3 zsírsavval, rosttal, kalciummal és fehérjével.

RIZS Barna és fehér rizsből is készülhet, de érdemes a barnát választani magas kálium-, vas-, kalcium-, B-vitamin-, fehérje- és rosttartalma miatt.

TÁPIÓKA A trópusi manióka gyökeréből kivont keményítőlisztből készítik, nagy szénhidrát-, viszont alacsony tápértéktartalma van. A tapiókagyöngy felhasználható levesbetétnek vagy desszertnek (pudingnak például).

HAJDINA Nagyon magas rost-, vitamin- (B1, B2, C, E) és ásványianyag (cink-, réz-, magnézium-, mangán-, kalcium-) tartalma van. Legtöbbször a rizst helyettesíti.

SZÓJA Önmagában nem, inkább más lisztekkel keverve használják. Erőteljes, diós íze miatt használhatják az ízek fokozására is.

KÖLES könnyen emészthető, sok fehérjét, vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. A belőle készült liszt könnyű, kicsit édeskés íze és omlós textúrája miatt leginkább süteményekben használják.

MANDULA Porított változatban lehet vásárolni bio- és delikátboltokban. Kalciumban, E-vitaminban és egyszerűen telített zsírsavakban gazdag. Leginkább süteményekhez használják.

NÉHÁNY JÓ TANÁCS

Az egészséges étkezésben szükség van jó minőségű tápanyag-forrásokra. Együnk sok zöldséget, húst, magvakat, és kerüljük a nemesített búzából készült csábító, ámde csalfa finomságokat, hogy megőrizzük az egészségünket.

Igyünk minden nap természetes, jó minőségű bio zöldségleveket, amelyek tartalmazzák a szükséges tápanyagaink nagy részét

Egészsítsük ki ezt természetes gyümölcs- és zöldségkivonatokkal! Fontos tudni, hogy a gyümölcsök és zöldségek a természetes vitaminok mellett bioflavonoidokat is tartalmaznak, amelyek a biohasznosulást segítik elő az életfolyamatok során. Szükségünk van még jól felszívódó, biológiaiilag aktív ásványi anyagokra.

Igyünk naponta legalább 3 liter tiszta, alacsony nátriumtartalmú ásványvizet, és gyógyóvénny teát. Reggeli gyanánt fogyaszthatunk ízletes fehérjeport gyümölcsleében vagy növényi tejben feloldva. Teljes értékű táplálékot kapunk a benne lévő hasznos anyagoknak, vitaminoknak köszönhetően.

A bélrendszerünkbe a különböző ételekből elkerülhetetlenül bejutó idegen, gyakran káros anyagokat a bélflóra stabilizálásával, probiotikumok megfelelő koncentrációjával tudjuk ellensúlyozni. Fontos az Omega-3 telítetlen zsírsavak kellő mennyiségű bevitele is.

Ne feledkezzünk meg a D-vitaminról sem, amely a teljes anyagcseréhez, enzimfolyamatainkhoz feltétlen szükséges. Az Új Kenyér ünnepének aktualitása legyen az új táplálkozási szokásaink kialakításának első napja! Vizsgáljuk meg a saját szokásainkat, és próbáljunk ezután egészségesebben, fittebben élni, hogy jó példát mutathassunk ezzel a környezetünknek!

dr. Nika Erzsébet
gyermekorvos, gyermek tüdőgyógyász
allergológus, életmód tanácsadó
Senior Eagle Manager

KEVESEBB KENYÉR: KEVESEBB KALÓRIA - SEGÍTÜNK!

1. Sokszor azért fogyasztunk túl sok kenyeret, mert szeletben gondolkodunk, azok vastagsága pedig rögzült bennünk. Ennek kivédésére ne vegyünk a boltban előre szeletelt kenyeret, mert azokat általában túlságosan vastagra vágják. Szeleteljünk magunk - vékonyabbra!

2. A kisétkezés (tízórai, uzsonna) ne mindig szendvicset jelentsen! Teljes értékű menü összeállítható salátából, sajtból, tojásból, különféle pástétomokból (tonhal-, humusz-, padlizsán-), és a hozzájuk kínált szárzellerből, paprikából, sárgarépből.

3. Ha a szendvicsünkben elhagyjuk az egyik kenyérszeletet, máris felére csökkentjük az elfogyasztott mennyiséget.

4. Fehér helyett ne csak azért együnk barnakenyeret, mert az egészségesebb. A teljes kiőrlésű, így általában tömörebb bélzetű finomságokból kevesebb is elteltit, mint „felfújt”, laza szerkezetű fehér társaikból.

5. A gyerekeknek se sugalljuk azt, hogy nincs étkezés kenyér nélkül! Még az uzsonna is elkészíthető így - csak fantázia kérdése! Azt pedig mondanunk sem kell, hogy leves, főzelék mellé vétek kenyeret enni - még egy olyan kultúrában is, ahol bizony sokan még a görögdinnyét is fehér kenyérral szeretik...

