

ODABERITE CJELOVITE ŽITARICE – IZBOR ZA ZDRAVLJE



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

unicef 
za svako dijete

Sarajevo, 2022.

Šta su cjelovite žitarice?

Cjelovite žitarice definiraju se kao netaknuta zrna ili prerađena zrna (npr. mljevena, lomljena ili u ljuskicama) čija su tri osnovna dijela kao što su ljuska (mekinje), endosperm i klica, prisutni u istom omjeru kao i u neobrađenim zrnima. Prehrambeni proizvod od cjelovitog zrna je svaki proizvod u čijem sastavu dominira cjelovito zrno u odnosu na druge sastojke.

Cjelovite žitarice sadrže značajnu količinu vlakana, proteina, vitamina B skupine, antioksidansa, željeza, bakra, selena, kalija i magnezija i predstavljaju najzdraviji izbor.

Preporuke struke: Najmanje polovina dnevnog unosa svih žitarica trebaju biti cjelovite žitarice!

Od čega se sastoji cjelovito zrno u žitaricama?

Ljuska (mekinje) je vanjska ovojnica koja je bogata vlaknima i sadrži: proteine, vitamine B skupine i antioksidanse.

Klica sadrži: "B vitamin", nešto proteina, minerale i zdrave masnoće.

Endosperm sadrži: ugljikohidrate, proteine i manju količinu vitamina i minerala.



(CJELOVITO ZRNO JE POTPUNO ZRNO.

ZA RAZLIKU OD PRERADENOG, NIJE DAN OD TA TRI DIJELA NIJE UKLONJEN.



Cjelovite žitarice: od A do Ž

Amarant. Sjeme amaranta je sitno i kada se kuha podsjeća na smeđi kavijar. Sadrži više proteina (13,56%) u odnosu na većinu drugih cjelovitih žitarica. Ne sadrži gluten. Popularan je u ishrani jer ima papreni okus. Koristi se kao dodatak žitaricama (pahuljicama), hljebu, mafinima, krekerima i palačinkama. Koristi za zdravlje: Amarant je izvor kompletnih proteina; njegov protein sadrži lizin, aminokiselinu koje u mnogim žitaricama nema ili je prisutna u zanemarljivoj količini.



Bulgur. Dobija se kada se zrna pšenice očiste, prokuhaju, osuše, samelju u mlinu i sortiraju po veličini. Dobra je podloga za sve vrste jela. Kako je prethodno skuhan i osušen, treba se kuhati samo oko 10 minuta da bi bio spreman za jelo. Prodaje se u četiri različite veličine zrna. Manje samljevena mogu se skuhati za sedam minuta dodavanjem vruće vode. Izuzetno hranjiva i brza hrana koja se koristi za priloge, pilave



ili salate. Koristi za zdravlje: Bulgur ima više vlakana od kvinoje, zobi, prosa, heljde ili kukuruza.

Divlja riža. Ima jak okus i najčešće se konzumira u mješavini s drugom rižom ili drugim žitaricama. Divlja riža ima dvostruko više proteina i vlakana od smeđe riže ali manje željeza i kalcijuma.



Heljda. Preporučuje se kao izbor kod intolerancije na gluten. Njeni hranjivi sastojci, okus orašastih plodova i izgled doveli su do njenog usvajanja u porodicu žitarica. Koristi za zdravlje: Jedina žitarica za koju se zna da ima visok nivo antioksidansa pod nazivom rutin, a studije pokazuju da može poboljšati cirkulaciju i smanjiti štetno djelovanje LDL (lošeg) holesterola.



Ječam. Spada u najstarije žitarice. Biserni ječam ima visok sadržaj vlakana, ali nije cjelovita žitarica. Koristi za zdravlje: Hrana od ječma može smanjiti rizik od koronarne bolesti srca zato što sadrži beta-glukan.



Kukuruz. Najčešće dolazi u obliku kokica, palente, tortilja, kukuruznih kolača, mafina. Konzumacija kukuruza sa grahom stvara komplementarnu mješavinu aminokiselina koja povećava vrijednost proteina. Izbjegavajte proizvode na čijim etiketama piše „degerminiran“ kada tražite kukuruz od cijelog zrna. Koristi za zdravlje: Kukuruz sadrži velike količine antioksidansa u odnosu na druge vrste žitarica ili voća i povrća – skoro dvostruko više od jabuke!



Kvinoja. Kuha se oko 10-12 minuta, stvarajući lagani, pahuljasti prilog. Može se staviti u supe, salate i peciva i u prerađenu hranu poput žitnih pahuljica. Kvinoja je sitno, okruglo zrno, često svijetle boje, ali je također dostupno u crvenim, ljubičastim i crnim



varijantama. Kvinoja se mora prethodno isprati kuhanjem, kako bi se uklonili gorki ostaci saponina, biljne odbrane koja tjera insekte. Koristi za zdravlje: Protein u kvinoji je kompletan protein, koji sadrži sve esencijalne aminokiseline koje naše tijelo ne može samostalno proizvesti.

Pšenica. Dominantna žitarica u ishrani. Sadrži velike količine glutena, rastezljivog proteina koji pekarima omogućava stvaranje dobrog dizanog hljeba. Vrlo je teško napraviti dobru dizanu veknu bez barem malo umiješane pšenice. Dvije glavne sorte pšenice koje se najčešće jedu su „tvrda“ i „meka“ pšenica. „Meka“ pšenica se koristi u pravljenju tjestenina, dok se hljebna ili „tvrda“ pšenica koristi se za većinu ostalih pšeničnih namirnica. Tvrda pšenica ima više proteina, uključujući i više glutena i koristi se za hljeb, dok je meka pšenica sadržana u brašnu za kolače sa i ima niži sadržaj proteina. Pšenične bobice kao cijela zrna pšenice mogu se kuhati i kao prilog ili žitarice za doručak, iako se moraju kuhati oko sat vremena, najbolje nakon namakanja preko noći. Tucana pšenica se kuha brže, jer su se bobice pšenice otvorile, omogućavajući vodi da brže prodre. Neke prodavnice takođe prodaju pšenične pahuljice, koje su po izgledu slične valjanoj zobi.



Proso. Ima blag ukus i često se miješa sa drugim žitaricama ili se prži prije kuhanja, kako bi se dobio potpuni doživljaj delikatnog ukusa. Njegovo sitno zrno može biti bijelo, sivo, žuto ili crveno.



Riža. Cijelo zrno riže je obično smeđe boje. Riža može biti i crna, ljubičasta, crvena. Refiniranjem (uklanjanjem ljuske) gube se brojne hranjive tvari koje se nalaze u smeđoj riži. Smeđa riža ima manje vlakana od većine drugih cjelovitih žitarica, ali je puna drugih važnih nutrijenata. Koristi za zdravlje: Riža je jedna od najlakše probavljivih žitarica što je jedan od razloga da se riža često preporučuje kao bebina prva vrsta hrane. Ovo čini rižu idealnom za osobe na ograničenoj dijeti ili one koji su netolerantni na gluten..



Raž. Kao i ječam, raž je posebna zbog visokog nivoa vlakana u svom endospermu – ne samo u svojim mekinjama. Zbog toga proizvodi od raži općenito imaju niži glikemijski



indeks od proizvoda od pšenice i većine drugih žitarica, što ih čini posebno zdravim za dijabetičare. Koristi za zdravlje: Vrsta vlakana u raži potiče brz osjećaj sitosti, čineći hranu od raži dobrim izborom za one koji pokušavaju smršaviti.

Sirak. Naziva se još i milo. Može se jesti poput kokica, skuhati u kašu, samljeti u brašno za kuhanje. Sirak ne sadrži gluten te je posebno popularan među oboljelima od celijakije.



Spelta. Sorta pšenice koja se može koristiti umjesto obične pšenice u većini recepata. Hranljiva je i blaža od ostalih žitarica. Koristi za zdravlje: Spelta ima više proteina od obične pšenice. Postoje situacije da neki ljudi, osjetljivi na pšenicu, ne pokazuju intoleranciju na speltu ali još uvijek nema pouzdanih medicinskih istraživanja koja to potvrđuju.



Teff. Teff je vrsta prosa koja je veoma hranjiva i lako se uzgaja. Može se kuhati kao kaša, dodavati pečenim proizvodima ili čak napraviti „teff



palentu". Teff raste u tri boje: crvenoj, smeđoj i bijeloj. Sve su od cjelovitog zrna, jer je jezgro jednostavno premalo za mljevenje. Koristi za zdravlje: Teff ima preko dva puta više željeza od ostalih žitarica i tri puta više kalcijuma.

Tritikale. Predstavlja hibrid „tvrde“ pšenice i raži koji se komercijalno uzgajaju. Lako raste bez komercijalnih gnojiva i pesticida, što ga čini idealnim za organsku i održivu poljoprivredu.



Zob (Ovas). Ima slatkast okus što ga čini omiljenom žitaricom za doručak. Ako vidite zob ili zobeno brašno na etiketi, opustite se: gotovo je zagarantovano da ćete dobiti cijelo zrno. Koristi za zdravlje: Studije pokazuju da zob, kao i ječam, sadrži posebnu vrstu vlakana koja se zovu betaglukan, posebno efikasan u snižavanju holesterola. Zob također ima jedinstveni antioksidans, avenantramid, koji pomaže u zaštiti krvnih sudova od djelovanja LDL (lošeg) holesterola.







This document is part of WholeEUGrain (Grant agreement 874482), which has received funding from the European Union's 3rd Health Programme

 ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H


za svako dijete

IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Sadržaj ove brošure predstavlja samo stavove autora i njegova je isključiva odgovornost. Ne može se smatrati da odražava stajališta Europske komisije i/ili Europske zdravstvene i digitalne izvršne agencije (HaDEA) ili bilo kojeg drugog tijela Europske unije. Europska komisija i Agencija ne prihvaćaju odgovornost za korištenje informacija koje sadrži.