

Rafinirane žitarice nisu isto što i cjelovite žitarice!

- Rafinirane žitarice se dobijaju uklanjanjem ljuske i klice zrna i sastoje se samo od endosperma koji sadrži ugljične hidrate, puno škroba i manje proteina.
- Pročišćavanjem (rafiniranjem) brašno izgleda bjelje, hrana svjetlije i mekše teksture i produžuje se rok trajanja namirnica, ali se značajno smanjuje količina proteina, vlakana, minerala i vitamina koje se nalaze u cjelovitim žitaricama.
- Previše rafiniranih žitarica a premalo cjelovitih žitarica dovodi do naglih promjena šećera u krvi, pojačava glad i stimulira prejedanje i debljanje.
- Konzumacija rafiniranih žitarica povećava rizik za inzulinsku

rezistenciju, dijabetes tipa 2 i bolesti srca i krvnih sudova.

- Rafinirane žitarice su bijelo brašno, bijela riža, bijeli kruh, te prerađeni proizvodi poput keksa, krepera ili kolača napravljenih od rafiniranih žitarica.



This document is part of WhoEUGrain (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

unicef
za svako dijete

IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Sadržaj ovog letka 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 prihvataju odgovornost za korištenje informacija koje sadrži.

ODABERITE CJELOVITE ŽITARICE – IZBOR ZA ZDRAVLJE

ŠTA SU CJELOVITE ŽITARICE?



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

unicef
za svako dijete

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.

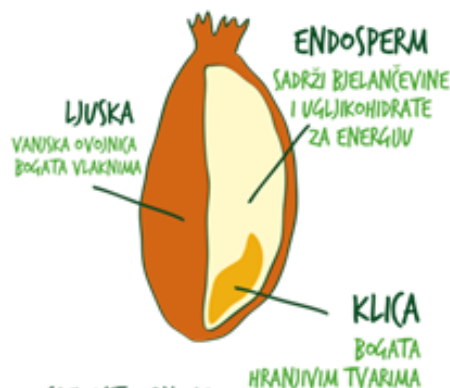
Cjelovite žitarice sadrže značajnu količinu vlakana, proteina, vitamina B skupine, antioksidansa, željeza, bakra, selena, kalija i magnezija i predstavljaju najzdraviji izbor.

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 vitamine, nešto proteina, minerale i zdrave masnoće.

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



CJELOVITO ZRNO JE
POTPUNO ZRNO.

ZA RAZLIKU OD PRERAĐENOG,
NIJE ODUZET NIJE OD TA TRI DIJELA
NIJE UKLOŃEN.

Šta spada u cjelovite žitarice ?

Sve navedene žitarice, kada nisu rafinirane (oljuštene) i dolaze u obliku cjelovitog zrna :

- ✓ Pšenica
- ✓ Ječam
- ✓ Heljda
- ✓ Kukuruz
- ✓ Proso
- ✓ Zob
- ✓ Kvinoja
- ✓ Riža (smeđa i divlja)
- ✓ Raž
- ✓ Sirak
- ✓ Tef
- ✓ Amarant



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