

Snižavaju nivo masti

- Imaju ulogu u sprečavanju apsorpcije lošeg holesterola i smanjuju nivo triglicerida, kao faktore rizika za bolesti srca i krvnih sudova i moždanog udara.
- Konzumiranje cjelovitih žitarica povezano je sa zdravijom raspodjelom masti u tijelu, čime se smanjuje rizik obolijevanja od dijabetesa i drugih metaboličkih bolesti tokom života.
- Svakodnevna konzumacija 2-3 porcije proizvoda od cjelovitih žitarica smanjuje rizik od srčanog udara. Sve vrste proizvoda na bazi cjelovitih žitarica imaju povoljan uticaj na zdravlje srca.



Pomažu u kontroli tjelesne težine

- Svakodnevna konzumacija cjelovitih žitarica doprinosi održanju normalne težine.
- Konzumacija proizvoda od punog zrna poput smede riže, hljeba od punog zrna pšenice i kokica do 49% smanjuje rizik od debeljanja, u usporedbi sa konzumacijom bijele riže, bijelog hljeba i ostalih rafiniranih žitarica.

ODABERITE CJELOVITE ŽITARICE – IZBOR ZA ZDRAVLJE

ZAŠTO IZABRATI CJELOVITE ŽITARICE?



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



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.



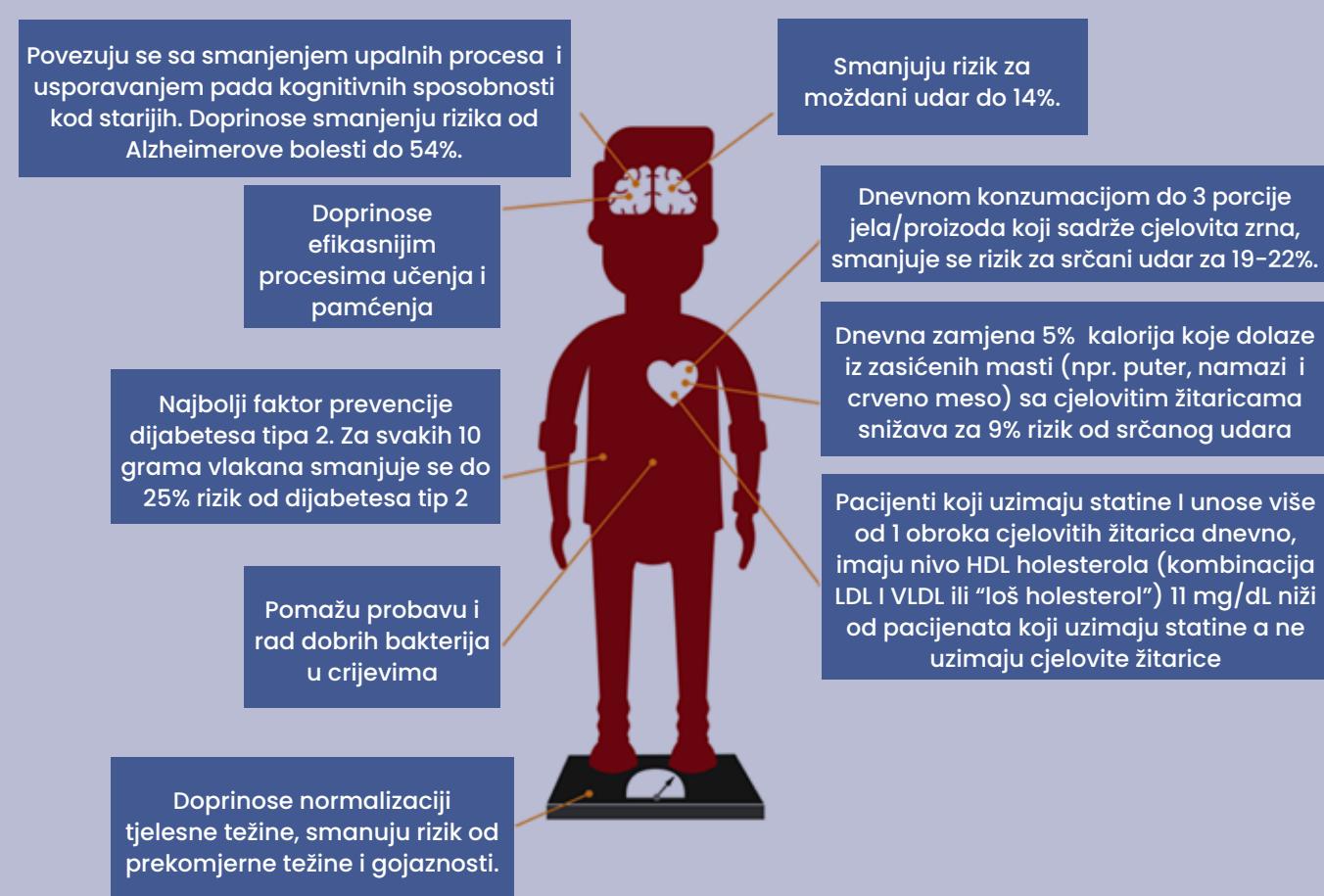
Zdravstvene dobrobiti konzumacije cjelovitih žitarica

Sadrže puno vlakana

- Vlakna su važna komponenta koja mora biti prisutna u svakodnevnoj ishrani. Osim povrća, cjelovite žitarice su dobar izvor vlakana. Nisu sve žitarice jednake – neke imaju više korisnih vlakana od drugih.
- Vlakna povoljno utiču na probavu i smanjuju nivo loših masti u krvi.
- Oboljelim od dijabetesa konzumacija vlakana može pomoći u kontroli nivoa šećera u krvi.
- Konzumiranje dovoljno vlakana može smanjiti rizik od bolesti srca i raka debelog crijeva.



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



Pomažu normalnu probavu

- Vlakna pomažu sprječavanju divertikuloze debelog crijeva, upalnih procesa, zatvora, proljeva i bolova u trbuhi.

- Pomažu apsorpciji hranljivih tvari i jačanju imunoloških snaga organizma, apsorpciji hranljivih tvari i jačanju imunoloških snaga organizma.