

“ЗНАЧАЈ ЖИТАРИЦА И ПРОИЗВОДА ОД ЦЈЕЛОВИТИХ ЖИТАРИЦА”

Житарице и производи од житарица представљају најзаступљенију храну за исхрану људи и обезбеђују највећи дио дневног енергетског уноса и тако чине основу пирамиде исхране.

ИЗАБЕРИТЕ ЦЈЕЛОВИТЕ ЖИТАРИЦЕ И ПРОИЗВОДЕ ОД ЦЈЕЛОВИТОГ ЗРНА

Цјеловите житарице имају цјеловито зрно које представља цјелокупно сјеме и састоји се од три јестива дијела (мекиње, ендосперм и клица). Мекиње и клица имају највећу концентрацију витамина, минерала, дијетних влакана и биоактивних спојева. Ендосперм садржи протеине, угљикохидрате и мање количине витамина и минерала. Производи од цјеловитих житарица, због лакше сварљивости, имају ољуштено, смрвљено, изломљено или мљевено зрно, али су ендосперм, мекиње и клица присутни у истом омјеру као и у цјеловитом зрну.



Процесом рафинације, нутритивни садржај житарица се смањује 25-90%. Рафинирана зrna нису цијела, јер им недостаје један или чак три кључна дијела језгре.

Цјеловите житарице и производи од цјеловитог зрна **имају велики нутритивни** значај:

- **Дијетна влакна:** Садржај дијетних влакана већи 4-5 пута
- **Витамини:** Богат извор витамина Б групе (ниацин, тијамин, рибофлавин и фолати)
- **Минерали:** Извор цинка, жељеза, магнезијума, мангана, фосфора, калијума, калцијума, фитинске киселине...
- **Угљикохидрати:** Сложени висококвалитетни угљикохидрати
- **Протеини:** Садрже неколико грама протеина по оброку
- **Биоактивни спојеви:** Полифеноли, станоли, стероли
- **Антиоксиданси:** Фитинска и ферулинска киселина, лигнани, сумпорни спојеви...



Најзаступљеније цјеловите житарице и производи: цјеловита пшеница, смеђа ријка, јечам цјеловитог зрна, цјеловита раж, кукурузно брашно од цјеловитог зрна, хељда и зоб од цјеловитог зрна, хљеб и пекарски производи од цјеловитог зрна, житне каше и житне пахуљице од цјеловитог зрна, интегрална тјестенина.

ПРЕДНОСТИ ЦЈЕЛОВИТИХ ЖИТАРИЦА И ПРОИЗВОДА ОД ЦЈЕЛОВИТОГ ЗРНА

Цјеловите житарице, богате дијетним влакнima, повећавају покретљивост пробавног система и омогућују брже уклањање штетних бактерија и токсина из цијева као што су секундарне жучне киселине. Уз постепено ослобађање енергије, дају дужи осјећај ситости и побољшан рад пробавног система.

Витамини и минерали, а посебно биоактивни спојеви и антиоксиданси из цјеловитих житарица имају улогу у смањењу фактора ризика за настанак хроничних незаразних болести (кардиоваскуларних и коронарних болести, гојазности, дијабетеса тип 2 и неких малигних оболења цијева, желуца, пробавног система, жучног мјехура, мокраћног мјехура, бубрега и дојке..).

**20% manji rizik
od kardiovaskularnih i koronarnih bolesti /
srčani i moždani udar..**

