
Pieczywo razowe

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2809 razy.

"Chcesz żyć zdrowo, jedz razowo" pod takim hasłem obradowali w Pleszewie (Kaliskie) naukowcy z wyższych uczelni, producenci zbóż i piekarze z całego kraju. Ich zdaniem, pieczywo razowe jest znacznie zdrowsze od białego. Sympozjum zorganizowały Zakłady Zbożowe z Pleszewa, które - z pomocą naukowców Akademii Rolniczej w Poznaniu od dwóch lat propagują korzyści wynikające ze spożywania pieczywa razowego i gruboziarnistego.

Profesor Henryk Gąsiorowski, specjalista od zbóż, powiedział, że główną rolę w racjonalnym odżywianiu odgrywa wysoki udział w diecie przetworów zbożowych, głównie pieczywa razowego.

Obok głównego składnika, jakim jest skrobia, ziarno zawiera:

- * białko,
- * tłuszcz,
- * kompleks składników mineralnych
- * witaminy z grupy B,
- * witaminę E
- * błonnik pokarmowy.

Według prof. Gąsiorowskiego, codzienna dieta powinna być bogata właśnie w błonnik. Zmniejsza on częstotliwość występowania nieżyty jelit, raka jelita grubego, chorób serca i cukrzycy. "Tych walorów nie posiada białe pieczywo" - twierdzi Gąsiorowski. Przetwory z jęczmienia i owsa, uważane dawniej za pokarm ubogich, zapobiegają także miażdżycy i chorobom wieńcowym. "Tymczasem zaledwie jeden procent Polaków kupuje chleb razowy" poinformował profesor.

"Emeryci i renciści oraz ludzie ubodzy ratują swoje zdrowie drogimi lekarami. Nie wiedzą, że w wielu przypadkach pomógłby im w zachowaniu dobrej kondycji tani chleb razowy" powiedział Gąsiorowski.

Uczestnicy seminarium mówili także o jakości chleba i surowca do jego wypieku. Ich zdaniem, polski surowiec jest dobry, ale końcowy efekt psuje pośpiech w produkcji chleba, nieodpowiednie temperatury otoczenia, zbyt krótki czas wypieku. (PAP)

Źródło: Telegazeta TVP2

WOW!!!!!! Mocne, jak za starych czsow czynu 1 majowego.

Nadesłał(a):emeryt. 2006-04-30 19:04:01