

Αλεύρι ολικής άλεσης: Ένας σύμμαχος για την υγεία



Τα προϊόντα ολικής αλέσεως όλο και πληθαίνουν στην αγορά και υπόσχονται πολλά οφέλη που βασίζονται σε μεγάλες επιστημονικές μελέτες. Τα τελευταία χρόνια η αγορά έχει δείξει έντονη στροφή προς την υγιεινή διατροφή.

Τι είναι τα προϊόντα ολικής άλεσης

Μία από τις σημαντικότερες σχετικές εξελίξεις, ήταν η γεωμετρική αύξηση των προϊόντων ολικής αλέσεως. Όταν λέμε προϊόντα ολικής αλέσεως συνήθως αναφερόμαστε στα δημητριακά, αλλά όχι αποκλειστικά. Η μέθοδος παρασκευής τροφής ολικής αλέσεως σημαίνει ότι ο καρπός του φυτού (συνήθως δημητριακό) αλέθεται ολόκληρος, χωρίς την απομάκρυνση του φλοιού, που αποκαλείται και πίτουρο.

Όταν λέμε ολικής αλέσεως δεν εννοούμε ένα σπόρο, αλλά την επεξεργασία του. Τα προϊόντα που δεν είναι ολικής αλέσεως, σημαίνει ότι παρασκευάζονται από αλεύρι που ο καρπός από τον οποίο προήλθε έχει απογυμνωθεί από τον φλοιό.

Οφέλη του φλοιού των δημητριακών

Ο φλοιός των δημητριακών (και των καρπών γενικότερα) είναι πολύ πλούσιος σε βιταμίνες, αλλά ιδιαίτερα πλούσιος σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες έχουν πολύ σημαντικές επιδράσεις στην υγεία. Προλαμβάνουν την εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου, μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και βελτιώνουν την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος. Οι βιταμίνες που περιέχονται στον φλοιό των καρπών είναι επίσης σημαντικές και οι σπουδαιότερες στα

δημητριακά είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που σχετίζονται με την υγεία ποικιλοτρόπως.

Θρεπτική σύσταση του ψωμιού ολικής άλεσης

Το ψωμί είναι σημαντική πηγή θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό. Παρασκευάζεται από τα δημητριακά, τα οποία αποτελούν τη βάση της διατροφής των περισσότερων λαών. Είναι καθημερινή τροφή τόσο για τον άνθρωπο όσο και για τα ζώα.

Το ψωμί ολικής άλεσης είναι πλούσιο σε:

- Γλουτένη (πρωτεΐνη), η οποία βοηθάει στην ανάπτυξη και συντήρηση του μυϊκού συστήματος.
- Άμυλο (υδατάνθρακας), το οποίο παρέχει ενέργεια στον οργανισμό για να μπορεί να αντεπεξέλθει στις διάφορες δραστηριότητες.
- Κυτταρίνη (υδατάνθρακας), η οποία είναι απαραίτητη για την καλή πέψη και καλή λειτουργία του εντέρου.
- Βιταμίνη Ε, η οποία έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, διατηρεί υγιή τα αιμοφόρα αγγεία και βοηθάει στην αναπαραγωγή.
- Κάλιο, το οποίο βοηθάει στη διατήρηση ομαλού ισοζυγίου του νερού μέσα στα κύτταρα του σώματος, σαν βασικός ενεργοποιητής για έναν αριθμό ενζύμων, στη σταθεροποίηση της εσωτερικής δομής των κυττάρων του σώματος και ακόμη βοηθάει στην αύξηση της διεγερσιμότητας των μυών της καρδιάς και του σκελετού, έτσι ώστε να τους καταστήσει πιο δεκτικούς στις νευρικές ώσεις.
- Νάτριο, το οποίο βοηθάει στη μεταβίβαση νευρικών ώσεων, στην εκτέλεση των μυϊκών συσπάσεων, στη διατήρηση ομαλού ισοζυγίου νερού μεταξύ των κυττάρων του σώματος και των περιβαλλόντων υγρών (όπως το κάλιο) καθώς επίσης βοηθάει στην ενεργό μεταφορά των θρεπτικών αμινοξέων και της γλυκόζης μέσα στα κύτταρα του σώματος.
- Βιταμίνες Β (Β1, Β2, νιασίνη), οι οποίες είναι υπεύθυνες για την καλή κατάσταση του νευρικού και πεπτικού συστήματος καθώς και για την καλή κατάσταση του δέρματος.

Τα τελευταία χρόνια οι ελληνικοί φούρνοι κατακλύστηκαν από μια απίστευτη ποικιλία αλεύρων και ψωμιών, που «ανταγωνίζονται» το κλασσικό άσπρο, χωριάτικο ψωμί.