



Sveikuoliška duona



Šiandien, minint Šv. Agotos duonos dieną Šv. Agota, Duonos diena (minima: 02-05), daugelis nesusimąsto pirkdami duoną prekybos centruose, kad nuo senų senovės duona buvo ne tik garbinama kaip sveikatos šaltinis, bet buvo pagrindinė maitintoja. Dažniausiai ji buvo rauginta viso grūdo ruginių miltų duona. Tuo tarpu XXI a. duonos rūšių yra gausybė.

Duona yra maisto piramidės pagrindas, duona yra būtinas angliavandenių šaltinis, teigia mitybos specialistas, VU Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas prof. dr. Rimantas Stukas.

Sveikiausia – rauginta viso grūdo ruginė duona.

Vidutiniškai vienas gyventojas suvalgo šešias riekutes arba apie 200 gramų duonos per dieną.

Rafinuotų kvietinių ar ruginių miltų gaminiai tiesiog tuščios kalorijos, kurios suteikia sotumo jausmą trumpą laiką, po 1,5 – 2 val. vėl jaučiamas alkis. Neturi vitaminų, mineralinių medžiagų, bei skaidulinių medžiagų, kurios būtinos normaliai virškinimo sistemai palaikyti.

**Ruginėje duonoje
yra daug vitaminų
B ir E, fosforo,
cinko, magnio.**

Renkantis raugintą viso grūdo ruginę duoną galima ir su skaldytais grūdais (rugiais arba kviečiais) ne tik jausitės sotūs pakankamai ilgai, bet organizmą praturtinsite vitaminais, mineralinėmis medžiagomis ir maistinėmis skaidulomis, kurių net 4 kartus daugiau nei rafinuotų kvietinių ir rafinuotų ruginių miltų duonoje.

Beja, kepant namuose reikia taip pat atsižvelgti į pasirenkamus miltus, rinktis kuo dažniau viso grūdo ruginius, rečiau viso grūdo kvietinius. Egzistuojantis mitas, kad tamsi duona sveikesnė, bet nereiškia, kad ši duona viso grūdo ruginių miltų. Dažnu atveju rafinuoti ruginiai miltai maišomi su kvietiniais. Patartina, ieškant sveikiausio pasirinkimo skaityti ženklavimo etiketes.

Sėklos – saulėgrąžų, linų sėmenų ar kitos nėra atsparios terminiam apdorojimui, o kaip žinote duona kepama aukštoje temperatūroje ir gali susidaryti žalingos medžiagos. Geriau smulkintų sezamo sėklų, linų sėmenų, kanapių sėklų ir moliūgo sėklų apsibarstykite ant iškeptos duonos riekelės ir sviesto gabalėlio, taip ne tik praturtinsite duoną vertingomis medžiagomis, bet bus skanus sumuštinis.

Duona ir alergenai

Sveikiausia viso grūdo ruginė duona, bet ne visiems! Duona gali būti ne tik sveikatai palanki, bet ir žalinga. Šiuo laiku, glitimas vienas iš pagrindinių maisto netoleravimo kaltininkų. Duonos pagrindinės sudedamosios dalys rugiai ir kviečiai, kuriuose glitimo daugiausia. Patariama atkreipti dėmesį į savo organizmą, ar toleruojate glitimo turinčius produktus.

Symptomai, kurie rodo, kad galimai netoleruojate glitimo turinčių produktų:

- ✓ pykinimas,
- ✓ vėmimas,

- ✓ pilvo pūtimas,
- ✓ viduriavimas,
- ✓ vidurių užkietėjimas,
- ✓ svorio kritimas,
- ✓ odos bėrimas ir niežėjimas,
- ✓ nuovargis,
- ✓ kraujavimas iš nosies,
- ✓ plaukų slinkimas.



Jei jaučiate nors vieną iš šių požymių, atkreipkite dėmesį, ar tai paaštrėja suvalgius glitimo turinčių produktų, ar ne.

Duona ir aflatoksinai

Pelėsis arba kitaip aflatoksinai ir pavojingiausias iš jų mikotoksinas – kancerogeniniai ir net maži kiekiai turi įtakos kepenų vėžio susirgimams ir yra genotoksiški, jau net neaptariama alerginių reakcijų tikimybė.

Patariame nevalgyti duonos su pelėsiu, net ir nupjovus pelėsio kraštelį, neapsisaugosime, jis išplinta, nors ir nesimato. Gali užkrėsti, net greta esančius maisto produktus. Pagrindiniai faktoriai, lemiantys jų susidarymą – aukšta temperatūra ir didelė drėgmė, ypatingai laikant produktus ilgesnį laiką tarpą netinkamomis sąlygomis.

Duona ir akrilamidai

Akrilamidai – tai dar viena kancerogeninė medžiaga, kelianti rimtą pavojų žmonių sveikatai ir yra ne tik skrudintose bulvutėse, bulvių traškučiuose, bet ir mūsų kasdieninėje duonoje. Akrilamidas susiformuoja vykstant reakcijai tarp amino rūgščių ir cukraus, paprastai maisto produktuose, turinčiuose krakmolo, kurie termiškai apdorojami aukštoje temperatūroje virš 120 °C kepanant ir skrudinant.

Ne išimtis ir duona, o ypatingai jos pluta, kurios valgyti nerekomenduojama, dėl joje gausaus šių kenksmingų medžiagų kiekio. Nustatyta, kad duonos plutoje akrilamido kiekis gali būti 10 kartų didesnis nei minkštyme. Akrilamido kiekis didėja ir per ilgai skrudinant duoną. Jei duonos pluta apskrudusi, apipjaustykite ir nevalgykite degėsių.

Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų

- Rinkitės viso grūdo produktus – **duoną**, košes, dribsnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių bei mineralinių medžiagų ir vitaminų.
- Viso grūdo produktai gaunami perdirbus (susmulkinus, sutrupinus, termiškai apdorojus) valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose yra visos grūdo sudėtinės dalys (endospermas, gemalas, luobelės) būdingomis sveikam grūdai proporcijomis.

Vidutinė skaidulinių medžiagų paros norma, kuri gali kisti priklausomai nuo amžiaus ir lyties, siekia 25-30 gramų.

Rekomenduojama, kad didžiąją dalį paros maisto raciono energinės vertės tiektų angliavandeniai. Būtent grūdiniai produktai, o ypač visų grūdo dalių (visagrūdžiai produktai), yra vienas iš pagrindinių

angliavandenių šaltinių. Viso grūdo produktai sveikatai palankesni nei apdorotų grūdų produktai, nes juose išsaugotas didesnis skaidulinių medžiagų, geležies ir daugelio B grupės vitaminų kiekis.

Skaidulinės medžiagos – pagrindinis pasirinkimo kriterijus.

Skaidulinės medžiagos, kartais vadinamos maistinėmis skaidulomis ar ląsteliena, tai angliavandeniai, kurie nėra nei virškinami, nei absorbuojami žmogaus plonojoje žarnoje, bet jas gali skaldyti storosios žarnos mikroflora. Skaidulinės medžiagos skirstomos į tirpias vandenyje (pektinai, beta gliukanai, guaro guma, inulinas ir kt.) ir netirpias (celiuliozė, hemiceliuliozė, ligninas, protopektinai ir kt.). Jos apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne (ypač netirpios skaidulinės medžiagos, kurių daug yra kviečių sėlenose). Skaidulinės medžiagos padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje bei mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgius (ypač esančios avižų ir miežių sėlenose tirpios skaidulinės medžiagos). Skaidulinės medžiagos mažina širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo cukrinio diabeto bei storosios žarnos vėžio atsiradimo riziką. Skaidulinės medžiagos taip pat vadinamos prebiotikais, nes šios medžiagos yra gerųjų bakterijų (bifi dobakterijų, laktobakterijų ir kt.) maistas ir skatina jų augimą.

Duona – ne tik angliavandenių, bet ir baltymų šaltinis

Specialistai siūlo rinktis tuos duonos gaminius, kurių 100 gramų yra ne daugiau kaip 3 g cukrų.

Anot dr. R. Stuko, į duoną mes nežiūrime kaip į baltymų šaltinį visai nepelnytai. Į baltymų kiekį jos sudėtyje ypač reikėtų atkreipti dėmesį tiems, kurie mažina arba visai atsisako gyvulinės kilmės produktų. Tuose duonos gaminiuose, kuriuose yra didesnis skaidulinių medžiagų kiekis, yra mažiau angliavandenių, tad automatiškai juose didesnis kiekis baltymų. Ieškant daugiau baltymų turinčių duonos gaminių vertėtų atkreipti dėmesį į viso grūdo avižinius miltus, būtent pastarieji turi mažiau angliavandenių ir daugiau baltymų

Mažiau druskos ir cukraus

Cukrus – tai žodis, kurį linksnioja daugelis sveiką gyvenseną propaguojančių vartotojų. Šiuo metu daugėja iniciatyvų, kviečiančių mažinti pridėtinio cukraus kiekį maisto gaminiuose. Viena iš jų – žalios „Rakto skylutės“ ženklinimas, kuris reiškia, kad gaminyje yra mažesnis cukrų, druskos, sočiųjų riebalų ir transriebalų kiekis, o grūdų turinčiuose gaminiuose – daugiau maistinių skaidulų. Pamatę duonos gaminį su šiuo ženklu, galite būti tikri, kad pasirinksite kokybišką produktą. R. Stukas taip pat prideda, kad nereikėtų rinktis duonos gaminių, kurių sudėtyje 100 g produkto turi daug daugiau nei 1 g druskos.

