

Pâinea – parte a unui regim alimentar echilibrat

Nutriția sanatoasa reprezintă una dintre provocările majore cu care se confruntă azi industria alimentară - și este unul dintre principalele motoare de inovare în acest domeniu.

Astăzi vom discuta despre aspecte nutriționale ale consumului de pâine.

Mulți consumatori sunt în căutarea unor alternative sănătoase, cu valoare nutrițională mai mare, fără a face rabat în privința gustului sau a facilității în procurarea alimentelor.

În prezent 70% din piața de pâine este reprezentată de pâinea fabricată din făina albă, un produs rafinat, apreciată din punct de vedere senzorial, dar sărac din punct de vedere al conținutului în nutrienți importanți pentru sănătate – cum ar fi: vitaminele, mineralele și fibrele.

În ultimul timp s-a observat o tendință de **schimbare în decizia de cumpărare a consumatorilor** ca urmare a creșterii gradului de educație a acestora, dar și a comunicării pe diverse canale a beneficiilor unei alimentații echilibrate, mai sănătoase.

Din ce în ce mai mulți consumatori încep să acorde atenție caracterului nutrițional al pâinii, manifestându-și interesul pentru specialitățile de pâine : cu secară, semințe, cereale integrale sau cu făină integrală de grau, graham, făină neagră, produse bogate în fibre, vitamine și minerale.

Se observă înlocuirea treptată din alimentație a pâinii albe cu pâine din făină de secară, făină neagră, pâine graham și pâine cu făină integrală care prezintă un conținut mai bogat în fibre alimentare și vitamine în special cele din complexul B.

Aceasta tendință se situează în jurul a două **obiective importante**: ocrotirea sănătății și unde este cazul menținerea greutății.

Pâinea și cerealele sunt fundamentale pentru un regim alimentar sănătos, stand la baza piramidei alimentației.

Potrivit acestora, o dietă sănătoasă trebuie să conțină multe fructe și legume, cereale (în special cereale integrale), produse lactate, carne slabă și alte alimente bogate în proteine.

De ce este important să consumăm pâine?

- Pâinea este o excelentă **sursă de carbohidrați** (50%)
- Are un conținut scăzut de grăsimi (1-2%)
- Este bogată în proteine vegetale – pâinea albă are 7,5% proteine vegetale și pâinea neagră 8,4%
- Aduce un **aport mare de fibre**, două felii de pâine cu cereale integrale oferind aprox. 30% din necesarul zilnic de fibre
- Pâinea este o **sursă de vitamine**, în special complexul de vitamine B, vitamina E și minerale esențiale (fosfor, magneziu, potasiu, zinc și fier)

Prin adăosul de **cereale integrale** și semințe pâinea devine un aliment cu beneficii pentru sănătate, putând ajuta la funcționarea optimă a sistemului digestiv și la absorbția —lentă a glucozei, precum și la ținerea sub control a colesterolului.

Specialiștii în nutriție recomandă cu precădere consumul de cereale integrale. și a produselor ce conțin cereale sau făina integrală.

Ce sunt aceste cereale integrale?

Cerealele integrale conțin toate părțile —anatomice ale unui bob. Acest lucru înseamnă că, după procesare, se păstrează cereala în integritatea sa, atât germenele cât și taratele, în proporțiile naturale.

Beneficiile cerealelor integrale pot fi ușor identificate, datorită varietății de vitamine, minerale, antioxidanți și fibre prezente.

Spre exemplu, orzul este bogat în fibre și are cel mai redus conținut de carbohidrați dintre toate cerealele.

Porumbul are o concentrație mai mare de steroli față de alte cereale, sterolii din plante putând ajuta la blocarea absorbției în sânge a colesterolului.

Ovăzul are o concentrație mare de proteine și conține mai mult de 20 de polifenoli, cu puternic rol anti-oxidant, anti-inflamator și anti-alergic, iar graul spelt este mai bogat în proteine, conținând toți amino acizii esențiali de care organismul uman are nevoie.

Painea de secara este o optiune pentru o alimentatie sanatoasa pentru ca are foarte multe beneficii. Faina de secara are proprietati nutritive superioare graului : este o bogata sursa de magneziu - care actioneaza in calitate de co-factor pentru enzime, inclusiv a enzimelor implicate in utilizarea de catre organism a glucozei si secretiei de insulin si contine aminoacizi esentiali pe care faina de grau nu ii contine .

Este demonstrat prin studii ca un consum regulat de pâine de secară ajută la reducerea greutateii corporale, îmbunătățește tranzitul intestinal, produce un răspuns scăzut la insulină și echilibrează nivelul glicemiei din sânge.

O altă specialitate este **pâinea graham**, obținută din făină graham – un măciniș din grâu parțial decorticat, care conține părți anatomice din bob, valoroase din punct de vedere nutrițional: complexul de vitamine B, minerale (potasiu, fosfor, calciu, magneziu) și fibre alimentare necesare organismului uman.

Datorită conținutului mai redus de glucide asimilabile, pâinea graham poate fi consumată cu moderație, în diete sau de către persoanele care suferă de diabet.

Semintele - fac parte dintre primele alimente pe care am învățat să le consumăm.

Semintele au foarte multe avantaje nutriționale datorită conținutului de grăsimi esențiale, vitamine și minerale.

Cele mai frecvent utilizate seminte atât pentru îmbunătățirea valorii nutritive, dar și a gustului pâinilor sunt cele de in, dovleac, seminte de floarea soarelui și susan.

Acestea conferă pâinii următoarele beneficii pentru sănătate: reduc incidența bolilor cardiovasculare, îmbunătățesc funcțiile creierului și vederea fiind recomandată mai ales în perioade de oboseală intelectuală, îmbunătățesc aspectul pielii.

Opțiunile de pâini benefice pentru organismul uman sunt multiple. Există pe piață game variate de specialități de pâine cu aport nutritiv mai mare față de pâinea albă simplă. Însă, când vorbim de alimentație sănătoasă, elementul fundamental este moderația.

In concluzie, pâinea este un aliment sănătos care nu trebuie să lipsească din dieta zilnică, fiecare consumator având posibilitatea să-și aleagă sortimentul de pâine care să răspundă nevoilor lui de sănătate.