

3 powody, by jeść płatki zbożowe.

Ekspert wyjaśnia, dlaczego są wartościowym składnikiem codziennej diety.

Produkty powstałe ze zbóż, w tym pełnoziarniste płatki, to ważny element prawidłowego sposobu odżywiania. Obok warzyw i owoców przetwory zbożowe powinny stanowić składnik większości naszych posiłków. Jak wyjaśnia ekspert – płatki zbożowe to źródło cennej energii, bez której nasze ciało i mózg nie mogą sprawnie działać, błonnika, pomagającego w utrzymaniu prawidłowej wagi oraz wielu wartościowych składników odżywczych – witamin i składników mineralnych.

Poziom glukozy pod kontrolą

Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia zalecają jedzenie 4-5 posiłków dziennie¹, spożywanych w regularnych odstępach czasu. Przetwory zbożowe powinny pojawić się w większości, czyli przynajmniej w 3 z nich, ponieważ są jedną z najważniejszych grup produktów spożywczych wskazanych w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej – zaraz po warzywach i owocach. Wśród nich istotne miejsce zajmują płatki zbożowe. Dr hab. Dariusz Włodarek – *Naturalne płatki zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste to wartościowy element diety. Należą do grupy produktów zawierających węglowodany złożone. Oznacza to, że mają niski indeks glikemiczny, czyli nie powodują gwałtownego wzrostu glukozy we krwi, dzięki czemu energia z nich uwalniana jest stopniowo i wystarcza nam na dłużej. Na powolne zwiększanie stężenia glukozy we krwi ma również wpływ zawarty w płatkach błonnik, który ponadto poprawia pracę przewodu pokarmowego oraz pomaga obniżyć ciśnienie i poziom cholesterolu. Stopniowo uwalniana energia w połączeniu z efektem sytości, jaki daje błonnik powoduje, że mamy mniej chęci na podjadanie między posiłkami, co ułatwia przestrzeganie prawidłowej diety przez cały dzień. Oprócz wartościowej energii i błonnika, pełnoziarniste płatki dostarczają nam też zawartych w ziarnach zbóż witamin – przede wszystkim z grupy B oraz składników mineralnych.*

Postaw na różnorodność

Owsiane, jaglane, orkiszowe, jęczmienne, żytnie, corn flakes – rynek płatków jest bardzo bogaty. Czym się kierować przy ich wyborze? Które z nich są najbardziej wartościowe? – *Podobnie, jak w całej diecie, tak i przy wyborze płatków należy postawić na różnorodność. W zależności bowiem od zboża, z jakiego powstały dostarczą nam różnych składników odżywczych w różnych ilościach. Na przykład płatki owsiane to źródło zawartych w owsie: kwasu foliowego, żelaza, magnezu, fosforu czy wapnia. Natomiast płatki żytnie dostarczają m. in. pochodzące z tego zboża: witaminy z grupy B, ale też witaminę E oraz składniki mineralne, zarówno wspomniane wcześniej żelazo, magnez i wapń, jak też potas, cynk czy chrom. W płatkach orkiszowych, oprócz składników mineralnych kryją się też witaminy: B, E, PP, A. Płatki kukurydziane corn flakes, to źródło fosforu, manganu i magnezu. Płatki zbożowe to również źródło białka roślinnego, którego zawartość w zależy od zboża z którego są wyprodukowane. Oczywiście wszystkie płatki stanowią też porcję wartościowej energii i błonnika – wyjaśnia ekspert.*

¹ <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-zywienia>

Szybko i wygodnie, nie tylko na śniadanie

Zwykle po płatki zbożowe sięgamy rano, przy okazji śniadania. Ekspert chwali ten wybór, jednak podkreśla, że płatki zbożowe to dobry sposób na pożywny posiłek w ciągu całego dnia. – *To co, rano znajdzie się na talerzu ma istotne znaczenie dla naszego samopoczucia w kolejnych godzinach. Jednak nie tylko śniadanie jest ważne. Bez regularnego uzupełniania poziomu energii możemy czuć się rozdrażnieni, rozkojarzeni i gorzej zapamiętywać* – zauważa ekspert. I dodaje – *Po pełnoziarniste płatki zbożowe warto zatem sięgać też o innych porach dnia. Są proste w przygotowaniu – wystarczy zalać je mlekiem, jogurtem, a w przypadku płatków owsianych nawet samą wodą i poczekać aż spęcznieją. Kiedy dodamy do nich garść orzechów, suszone lub świeże owoce szybko stworzymy smaczny i zdrowy posiłek.*

Podsumowując – płatki zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste, to produkt, po który warto sięgać nie tylko o poranku. Oczywiście wśród niezwykle wartościowych przetworów zbożowych wyróżniamy jeszcze inne produkty jak: mąki, wszelkiego rodzaju kasze, pieczywo czy makarony. Ale dziś mówimy o płatkach, które są źródłem wielu cennych dla naszego organizmu składników odżywczych. Dzięki stopniowo uwalnianej energii i błonnika ułatwiają stosowanie zasad prawidłowej diety. Różnorodność i bogactwo oferty tych produktów pozwala łatwo i szybko stworzyć pełnowartościowe posiłki oraz przekąski. Jedźmy zatem różne płatki, o różnych porach, nie tylko o poranku: przygotujmy z nich np. domową granolę lub batoniki i zbierzemy do pracy na drugie śniadanie. Czerpmy z dobrodziejstwa płatków garściami!

Poniżej propozycja na wartościowe śniadanie:

Placuszki z płatków żytnich

Składniki (1–2 porcje)

- 150 g serka wiejskiego
- 2 łyżki płatków żytnich
- 1 jajko L
- 1 łyżka słonecznika łuskanego
- 2 pomidory suszone (z oleju)
- 1 łyżka pokrojonej papryki
- szczypta curry
- sól himalajska
- pieprz świeżo mielony
- olej rzepakowy

Dodatki

- 50 g łososia wędzonego
- ulubione warzywa, np. pomidorki koktajlowe, ogórek, rzodkiewka
- kietki rzodkiewki
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka świeżego koperku

- 1/3 łyżeczki czarnuszki

Wykonanie

1. Serek wiejski przelóż do miseczki, dodaj jajko oraz płatki żytnie, całość dokładnie wymieszaj i chwilę odczekaj.
2. Słonecznik podpraż na suchej patelni i dodaj do miseczki z płatkami oraz serkiem.
3. Pomidory suszone drobno pokrój, dodaj wraz z papryką do miseczki.
4. Dopraw całość curry, solą (wystarczy szczypta) oraz pieprzem, dokładnie wymieszaj.
5. Na patelni rozgrzej 1,5 łyżki tłuszczu. Nakładaj łyżką ciasto, formując placuszki. Zmniejsz ogień. Smaż placuszki z obu stron do ładnego zarumienienia.
6. Usmażone placki przelóż na papier kuchenny i osącz nadmiar tłuszczu.
7. Jogurt grecki połącz z koperkiem.
8. Smaruj placuszki jogurtem, układaj rybę oraz świeże warzywa, kiełki oraz czarnuszkę.

Podawać na ciepło. Smacznego!

Kontakt dla mediów:

Jagoda Chojecka
Account Manager, Michael Bridge Communication
e-mail: jagoda.chojecka@michaelbridge.pl
tel. 533 337 950

Joanna Tomaszewska
Dyrektor Biura, Krajowa Federacja Producentów Zbóż
e-mail: biuro@kfpz.pl
tel. 667 958 199