

## Oto powody, dlaczego lepiej nie jeść białego pieczywa

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, grudzień 2013 02:11

Odsłony: 18554

---

Portal [www.pocztazdrowia.pl](http://www.pocztazdrowia.pl) prezentuje 5 powodów, dla których lepiej nie jeść białego pieczywa.

### 1. Zbyt zmodyfikowane

Pszenicy nie można już dziś uznać za pokarm zdrowy i odpowiedni dla wszystkich. Nawet ekologiczna czy pełnoziarnista jest obecnie wysoce zmodyfikowaną hybrydą. Zawiera zbyt wiele glutenu (białka, które ma tendencję do podrażniania ścian jelit), a znacznie mniej minerałów i witamin niż pszenica sprzed stu lat.

### 2. Zbyt ubogie w błonnik, witaminy i minerały

Mąkę, z której wypieka się białe pieczywo, pozbawia się najpierw najcenniejszych składników, aby... nakarmić nimi zwierzęta hodowlane. Pszenica pełnoziarnista nie jest zdrowa, ale przynajmniej zawiera błonnik, witaminy i minerały. Tymczasem w procesie produkcji białej mąki z ziaren pszenicy usuwa się zarodki wraz z otrębami.

To, co pozostaje, zawiera śladowe ilości błonnika i jest ubogie w minerały i witaminy. W zasadzie niewiele różni się od skrobi. To kalorie w czystej postaci, bez cennych składników odżywczych.

### 3. Zbyt słone

Współczesny chleb jest zbyt słony. Kilogram zawiera zwykle około 19 g soli. Jedna bagietka (250 g) zawiera 4,7 g soli, czyli prawie tyle, ile wynosi maksymalne dzienne spożycie zalecane przez WHO – Światową Organizację Zdrowia (5 g dziennie na osobę). W raporcie AFSSA (Francuskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności) opublikowanym w 2002 r., chleb (i suchary) znalazły się na czele listy produktów, na co dzień dostarczających nam soli.

Tymczasem chleb wyprodukowany bez dodatku soli powinien zawierać zaledwie od 0,2 do 2,2 g chlorku sodu na kilogram.

### 4. Zbyt słodkie

Białe pieczywo nie należy już do cukrów wolno przyswajalnych. Bez wątpienia jest cukrem „szybkim”, o wysokim indeksie glikemicznym, który powoduje gwałtowny wyrzut insuliny i reaktywną hipoglikemię.

Indeks glikemiczny określa wpływ spożywanych pokarmów na glikemię (stężenie glukozy we krwi) mierzoną, co 15 minut przez dwie godziny po jedzeniu.

Indeks równy 100 odpowiada czystej glukozie, indeks równy 90 białemu pieczywu, które – jak już wyjaśniłem – jest czystą skrobią, a skrobia to nic innego niż łańcuch cząsteczek glukozy.

Oznacza to, że spożywanie białego pieczywa jest gorsze niż zajadanie się kostkami cukru. Gwałtownie podwyższa poziom cukru we krwi, zakłócając pracę trzustki, a także powoduje pik insulinowy, co z czasem może doprowadzić do insulinooporności, cukrzycy, otyłości i chorób sercowo-naczyniowych.

### 5. Zbyt bogate w gluten

## Oto powody, dlaczego lepiej nie jeść białego pieczywa

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, grudzień 2013 02:11

Odsłony: 18554

---

Dzisiejsze zboża, będące efektem różnych modyfikacji, zostały wyselekcjonowane ze względu na wysoką zawartość glutenu. Gluten to mieszanina białek – im więcej go w mące, tym wypiekany z niej chleb będzie bardziej wyrośnięty, elastyczny i miękki. Takie pieczywo wygląda ładniej i ma większą objętość, więc lepiej się sprzedaje.

Problem w tym, że układ trawienny wielu z nas nie toleruje glutenu w takich ilościach, w jakich dostarcza nam go współczesne pieczywo. Nietolerancja glutenu zaś powoduje zmęczenie, bóle brzucha, biegunkę, refluks żołądkowo-przełykowy, problemy ze stawami, egzemę, a nawet może powodować zaburzenia neurologiczne.

*Źródło: Guy Debord, Encyclopédie des nuisances / pocztazdrowia.pl*