

Cereálie v našej strave

Obilniny a výrobky z nich sú vo výžive ľudí významným zdrojom energie, mnohých vitamínov, minerálnych látok a vlákniny.

Obyvateľstvo Ázie, Afriky či Latinskej Ameriky hradí až 70% svojej energetickej potreby z obilných zdrojov. Vo vyspelých štátoch Európy a Ameriky je podiel obilovín nižší cca 25-30%, **u nás podľa posledných štatistických údajov sa obilniny na celkovom energetickom príjme podieľajú 42%.**



Základné živiny

Obilné zrno sa skladá z obalu, endospermy a klíčka. Každá zložka je charakteristická iným obsahom pre organizmus dôležitých látok. **Obsah bielkovín** v obilninových zrnách sa pohybuje v priemere od 9-16%. Vyšší obsah je v klíčkoch, napr. pšeničné a ražné klíčky obsahujú vyše 30% kvalitných bielkovín. Kvalita resp. biologická hodnota bielkovín sa posudzuje podľa obsahu a pomeru prítomných aminokyselín. **Obsah tukov v obilninových zrnách je nízky.** Napr. ovos obsahuje asi 5% tuku, v klíčkoch sa však nachádzajú esenciálne mastné kyseliny v rozsahu 13-23%. **Obsah sacharidov** - škrobu je vysoký cca 75%, hlavne v samotnom zrne. V obale a klíčkoch sa nachádza ďalšia významná zložka - **vláknina** a to predovšetkým lignín a hemicelulóza. O význame vlákniny niet pochyb. Uplatňuje sa v prevencii a liečbe mnohých ochorení - onkologických, kardiovaskulárnych, obezite, chronickej zápche, divertikulóze hrubého čreva. V obilninách sa nachádzajú viaceré **ochranné a stavebné látky** - vitamíny skupiny B, vitamín E, z minerálnych látok hlavne vápnik, fosfor, horčík a železo.



Na našom trhu sú z cereálnych výrobkov najznámejšie ovsené vločky vyrobené z olúpaných ovsených zrn, ktoré sa naparia a potom zlisujú. Na báze ovsa sú tiež rôzne druhy müsli v kombinácii so sušeným ovocím. Obsahujú lecitín, pražené obilné vločky - ovsené, ryžové, pšeničné, extrudovanú pšenicu, ryžu, kukuricu, kukuričné lupienky, oriešky, rôzne druhy sušeného ovocia a med. Veľmi chutnou alternatívou sú kukuričné lupienky (Corn-flakes), ktoré sú vyrobené z kukuričnej krupice, cukru, soli a sladu a môžu byť dochutené medom.

Čo je to celiakia?

Celiakia alebo gluténová intolerancia je autoimúnne vrodené, celoživotné ochorenie a v neliečenej forme môže byť svojimi komplikáciami aj život ohrozujúcim ochorením. Príčinou je neznášanlivosť gluténových látok v potrave. **Glutén = lepok, je bielkovina prítomná v obilninách ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda, ovos, čiže v múke a produktoch z nej.**



Typické prejavy tohto ochorenia sú gastrointestinálne – nevoľnosť, nechutenstvo, nafúknuté a bolestivé brucho, časté, objemné a hnilobne zapáchajúce hnačky s vyšším odpadom tukov a nestrávených zvyškov. Obmedzené vstrebávanie živín spôsobuje chudnutie, u detí sú typické tenké končatiny a nafúknuté bruško, poruchy rastu a neskorší nástup puberty. U žien poruchy menštruačného cyklu, neplodnosť, tiež skorší nástup menopauzy. Typická je aj vyššia únavnosť, migrény, letargia, depresie. Poruchy vstrebávania železa sa prejavujú chudokrvnosťou, predčasnou osteoporózou. Uvádzajú sa tiež častejší výskyt diabetu I typu, poruchy činnosti štítnej žľazy, epilepsia a neurologické poruchy, bolesti kĺbov, začervenanie a pálenie lakťov a kolien, svalové kŕče až tetania ako prejav deficitu vápnika a horčíka. Úprava stravy zlepšuje telesnú aj duševnú kondíciu.

Vynechať treba len tie potraviny, ktoré obsahujú lepok.

Zakázané:	Vhodné:
múka – pšeničná, ražná, jačmenná a všetky potraviny z nich vyrábajú (chlieb, pečivo, strúhanka, múčniky cestoviny, keksy, krupica, krúpy, vločky)	sója a výrobky z nej
konzervy, salámy, párky	kukurica – múka, krupica, pukance
plnené čokoládové bonbóny	zemiaky a zemiakový škrob
pudingy v prášku	bezlepkové cestoviny a polotovary
zmrzlina	pohánka, cirok, strukoviny
	sardinky
	horká čokoláda, tvrdé cukríky, med

