Pełnoziarniste produkty zbożowe

Produkty zbożowe pełnoziarniste mają zdecydowanie wyższą wartość odżywczą niż ich bardziej przetworzone odpowiedniki. Zawierają dużo:

- witamin (m.in. z grupy B – tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy)
- składników mineralnych (m.in. magnez, żelazo, cynk)
- błonnik pokarmowy

Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych wybierajmy **pieczywo razowe** lub **graham**, **ryż brązowy**, **makarony razowe**, **grube kasze**, **otręby**. Ze względu na zawartość błonnika pokarmowego produkty te pomagają:

- uregulować pracę przewodu pokarmowego (zapobiegają zaparciom)
- sprzyjają prawidłowej glikemii poposiłkowej
- wpływają na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi
- dają uczucie sytości
- ułatwiają utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Seniorze pamiętaj !

Aby w Twojej codziennej diecie znalazły się pełnoziarniste produkty zbożowe w postaci różnorodnych potraw, np. owsianki, kanapki z chleba razowego lub graham, zupy z kaszą, sałatki z pełnoziarnistym makaronem lub ryżem

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/78#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020