

Pieczywo chrupkie czy tradycyjne - które lepsze?

Tym co decyduje o wartości odżywczej produktów jest między innymi stopień przetworzenia. Procesy towarzyszące produkcji żywności nie pozostają bez znaczenia i mają istotny wpływ na jakość tego, co zjadamy. Warto brać to pod uwagę robiąc codzienne zakupy. Im mniej skomplikowany proces produkcji - tym lepiej. Jak jest w przypadku pieczywa? Jakiego wyboru dokonać - chrupkie czy tradycyjne?

Pieczywo chrupkie - wady i zalety

Pieczywo chrupkie powstaje z mąki płatkowanej. Masa przeznaczona na wyrób produktu zostaje spulchniona poprzez wysycenie sprężonym powietrzem lub na drodze ekstruzji. Ekstruzja to proces, który odbywa się przy bardzo wysokim ciśnieniu i zazwyczaj wysokiej temperaturze. Ciasto przechodzi przez maszynę zwaną ekstruderem. **Ten sposób produkcji ma swoje zalety, jednak nie przeważają one nad wadami. Zaczijmy jednak od dobrych stron pieczywa chrupkiego:**

- dzięki niższej zawartości wody w porównaniu do pieczywa tradycyjnego jest bardzo trwałe i odporne na działanie bakterii;
- jedna kromka zawiera ok. 20-30 kcal, może stanowić więc szybką lecz zdrową przekąskę;
- dzięki ekstruzji następuje inaktywacja enzymów i niektórych substancji antyodżywczych, zmniejszających przyswajalność witamin i minerałów;
- zawiera mniej sodu i więcej potasu niż pieczywo tradycyjne.

Pieczywo chrupkie jest lekkie, kromka waży niecałe 10 g. Trzeba jednak pamiętać, że kaloryczność w 100 g to zdecydowanie ponad 300 kcal, a jedna kromka nie da uczucia sytości. Ulegając złudnemu poczuciu, że zjadamy produkt z kategorii „fit” pozwalamy sobie na więcej. Nie jest to więc dobra alternatywa dla tradycyjnych wypieków na diecie redukcyjnej.

Przejdźmy zatem do wad pieczywa chrupkiego:

- ekstruzja powoduje rozerwanie wiązań występujących w łańcuchu skrobiowym. To z kolei sprawia, że węglowodany stają się łatwo przyswajalne i szybciej podnoszą poziom glukozy we krwi. W związku z tym niższa zawartość sodu nie daje przewagi chrupkiemu pieczywu nad tradycyjnym. Chociaż sól w diecie powinny ograniczać osoby z nadciśnieniem, nie będzie to produkt dla nich korzystny. Zarówno osoby z cukrzycą, jak i nadciśnieniem tętniczym powinny wybierać produkty o jak najniższym IG;
- wysokie temperatury niekorzystnie oddziałują na aminokwasy, w tym na dostępność lizyny;
- wybierając pieczywo chrupkie należy uważnie czytać skład. Nie jest niezbędne dodawanie konserwantów i cukru. Jeżeli na opakowaniu odnajdziemy ich dodatek - warto wybrać produkt innego producenta.

Czyżby pieczywo tradycyjne było lepsze dla naszego zdrowia?

Pieczywo tradycyjne - wady i zalety

Wszystko zależy od rodzaju pieczywa. Wiemy, że dla osoby zdrowej, z prawidłowo funkcjonującym układem trawiennym, chleb wyprodukowany z mąki z pełnego przemiału jest najlepszy.

Zalety pełnoziarnistego pieczywa:

- już 2 kromki (ok. 70 g) dają uczucie sytości;
- pieczywo z pełnego przemiału ze względu na wysoką zawartość błonnika nie podnosi gwałtownie poziomu glukozy we krwi;
- posiada wiele cennych składników odżywczych.

Porównanie wartości odżywczych pieczywa chrupkiego i chleba żytniego pełnoziarnistego w 100 g produktu

	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	Pieczywo chrupkie
Wartość energetyczna	225	353
Sód mg	455	272
Potas mg	356	448
Wapń mg	66	42
Magnez mg	71	100
Żelazo mg	2,5	4
B1 mg	0,192	0,257
B2 mg	0,172	0,193

Pieczywo chrupkie czy tradycyjne - co lepsze?

W mojej opinii nic nie stoi na przeszkodzie, aby będąc w trakcie zrzucania zbędnych kilogramów sięgać po pieczywo tradycyjne. **Nie przypinajmy chrupkiemu pieczywu etykiety „fit”, ponieważ w ogólnym rozrachunku nie dostarczymy niższej liczby kalorii. Dla przykładu porównanie:**

- 2 kromki pieczywa tradycyjnego z mąki z pełnego przemiału – to ok. 70 g, czyli 157 kcal
- 2 kromki pieczywa chrupkiego – ok. 20 g, czyli 70 kcal – ale czy taka porcja zdoła nasycić zdrową dorosłą osobę? Bardzo wątpliwe. Załóżmy, że zjemy zatem 4 kromki – taka ilość da nam 141 kcal. To naprawdę niewielka różnica. Dodatkowo z racji szybkiego wchłaniania glukozy – bardzo prawdopodobne, że głód pojawi się w niedługim czasie po posiłku.

Na pytanie „co lepsze?” odpowiem raczej, że pieczywo tradycyjne. Jeżeli jednak planujemy dłuższą podróż i poszukujemy produktów o długiej przydatności do spożycia – chleb chrupki sprawdzi się doskonale.

Literatura:

Hanna Kunachowicz i in., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw; PZWL, 2011

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/pieczywo-chrupkie-czy-tradycyjne-ktore-lepsze>

