

A táplálékok építőkövei

1. Gabonafélék

Az egészséges táplálkozás alapja a gabonafélék rendszeres fogyasztása, ugyanis jelentős szerepet játszanak az energia-, és szénhidrátbevitelben.

A teljes értékű gabonaféle elnevezéssel jelöljük a gabona magvak értékeit megtartó, teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült, növényi magvakkal kiegészített élelmiszereket, táplálékokat, valamint a hántolatlan, barna rizst. Tervezzük úgy napi étrendünket, hogy lehetőleg minél több étkezésre jusson teljes értékű gabonatermék!

Törekedjünk a változatoságra! Készítsünk időnként puliszkát, zabkását, zabkorpás pogácsát, köles rizottót.

Az elkészítés során csak kis mennyiségben vagy egyáltalán ne adjunk hozzá zsiradékot és sót, hogy megőrizzük értékeit.

A teljes értékű, nagy élelmi rosttartalmú gabonafélék rendszeres fogyasztása fontos szerepet játszik számos betegség megelőzésben (bélbetegségek, szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség).

Az élelmi rostok növelik a táplálékok telítő képességét. A szervezet számára szükséges élelmi rostok többi része a zöldség-és főzelékfélékkel, illetve a gyümölcsökkel fogyasztható el.

A gabonafélék vitaminokkal és ásványi anyagokkal is szolgálnak – de ezek a teljes magból készült gabonapely-

hekben, a teljes őrlésű lisztben és az abból készült termékekben vannak jelen nagyobb mennyiségben, a finomlisztből előállított készítményekben 10-50 %-kal kevesebb

vitamin van, mint a korpát is tartalmazókban. Kerüljük a leveles, hajtogatott tésztából készült ételeket, ugyanis ezeknek a transzzsír tartalma is magas!



Kedvezményezett:
Kiskunmajsza FC
6120 Kiskunmajsza, Kálvária u. 12.
„Együtt, sportosan egészségünkért!”
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.