

BÍLÁ MOUKA A VÝROBKY Z NÍ

Mgr. Jarmila Hamerská

Školní stravování 2014

Bílá mouka

- umletá z vnitřní části zrna (odstranění obalových vrstev a klíčku) → obsahuje zejména škrob a bílkoviny (lepek)
- označení „bílá“ používáno zejména pro mouku z pšenice
- pekařské výrobky
- těstoviny
- knedlíky, noky
- cukrářské výrobky
- zahušťování polévek a omáček
- zavářky/vložky do polévek

Historie

- bílá mouka až ve druhé polovině 19. století s příchodem nového typu mlýnů
- nejdříve u bohatých vrstev obyvatelstva
- dříve obsah lepku v mouce asi 10 % všech bílkovin, dnes i 50–80 % (šlechtění pšenice)

Rozdíly

Nízkovymleté mouky

- odstraněny povrchové části zrna
- světlejší
- lépe stravitelné
- lahodné chuti
- nižší biologická hodnota
- trvanlivější

Vysokovymleté mouky

- více povrchových částí zrna
- tmavší
- hůře stravitelné (děti)
- nahořklá až trpká chuť
- vyšší biologická hodnota
- méně trvanlivé (klíček)

Rozdíly



Proč tedy bílá mouka?

- lepší pekařské vlastnosti
 - větší objem výrobků
 - klenutější tvar výrobků
 - lépe drží tvar
 - nadýchanost
- lákavější pro konzumenta

Hrozba?

- kombinace lepku a škrobu
- nadměrná konzumace bílé mouky
- změna sliznice střeva vedoucí ke sníženému vstřebávání živin a zvýšení permeability střeva
- zpomalení peristaltiky
- střevní dysmikrobie
- snížení imunity organismu

ANO: u osob s některou formou nesnášenlivosti lepku (případně u osob s jinou potravinovou alergií či nesnášenlivostí), při jiném onemocnění střeva

NE: u zdravých osob s vyváženým pestrým jídelníčkem

Doporučení pro konzumaci

- postupné zvykání na celozrnné výrobky
- kombinace bílé mouky s celozrnnou
 - nahradit část bílé mouky ve výrobku celozrnnou – zvýšení nutriční hodnoty a zároveň zachování vlastností „bílého“ pečiva (kompromis mezi technologií a výživou)
 - míchat „normální“ těstoviny s celozrnnými (po uvaření)

Doporučení pro konzumaci

- kombinace bílé mouky s jinou obilovinou
- při přidavku žita využívat tradiční žitný kvas
- pestrá a vyvážená strava
- dostatek vlákniny
- dostatečný pitný režim
- pohybová aktivita

Shrnutí

- „hrozba“ bílé mouky spočívá zejména v absenci vlákniny, vitaminů, minerálních látek, enzymů v ní
 - tyto složky je možné doplnit zvýšenou konzumací ovoce, zeleniny, ořechů, semen apod. (= pestrost)
- není nutné bílou mouku zcela vyřadit, ale je vhodné ji kombinovat s ostatními potravinami (v rámci jednoho jídla i celodenního jídelníčku)

Závěrem

V souvislosti se zdravím jde spíše o souhrn všech faktorů moderní doby, které člověka ovlivňují, než o jednotlivé složky stravy izolovaně.

Závěrem

Při pestrém a vyváženém složení jídelníčku (v rámci výživových doporučení) a aktivním životním stylu se zdravý jedinec nemusí obávat bílé mouky jako hrozby.

Děkuji za pozornost.