

Dieta Polaka: aby chleb był chlebem

Autor: Wojciech Petera

Data: 8 grudnia 2015

Dietetycy i eksperci od żywienia biją na alarm: Polacy spożywają za mało pieczywa, w szczególności razowego. Chleb zaś dostępny na rynku jest drogi i najczęściej złej jakości.

W ostatnich 5 latach obserwuje się ekspansję pieczywa mrożonego. Według danych [GUS](#) w Polsce w latach 1981–2008 konsumpcja na osobę w ciągu roku zmniejszyła się o ok. 40% – ze 101 kg. Polacy spożywają niewielkie ilości zdrowego pieczywa z pełnego przemiału, np. chleba razowego. A przecież, jak podkreśla [Polski Związek Producentów Roślin Zbożowych](#), to właśnie produkty pełnoziarniste są **najzdrowsze i niezbędne dla prawidłowego rozwoju**. Dzięki wyjątkowym właściwościom tych produktów możemy uniknąć wielu chorób cywilizacyjnych, w tym coraz bardziej powszechnej otyłości. Już 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego mogą dostarczyć ok. 7 g białka, co pokrywa ok. 10% dziennego zapotrzebowania dorosłego mężczyzny. 3 kromki takiego chleba to również: 18% witaminy B1, 13% witaminy B2, 6% witaminy PP, 8% witaminy E, prawie 20% potrzebnej ilości magnezu i żelaza oraz 38% zalecanej dawki błonnika.



3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego mogą dostarczyć ok. 7 g białka, co pokrywa ok. 10% dziennego zapotrzebowania dorosłego mężczyzny.

Każdy człowiek rocznie nieświadomie zjada **2 kg środków chemicznych**, znajdujących się w naszym pożywieniu. Dlatego trzeba zadać sobie pytanie, ile jest w pieczywie, które spożywamy, mąki, a ile polepszaczy. W naszym kraju, w ocenie PZPRZ, mamy wszelkie warunki, by **wspaniały polski chleb**, uzyskiwany z całego ziarna zbóż, ponownie zagościł na stołach wszystkich rodzin.

– Promujemy chleb z pełnego ziarna, bo chodzi nam o to, by społeczeństwo zdrowo się odżywiało i żeby sukcesywnie wzrastało spożycie bardzo wartościowych produktów zbożowych, które niebezpiecznie szybko zaczęły znikać z naszej codziennej diety. Pamiętamy przy tym, że nie będzie dobrego chleba powszedniego bez wysokiej jakości mąki, którą można uzyskać jedynie z pełnowartościowego ziarna. Jesteśmy natomiast przeciwni stosowaniu wszelkiego rodzaju chemicznych dodatków i wypełniaczy do pieczywa. Staramy się o to, by dobry chleb był na co dzień dostępny w sklepach, żeby społeczeństwo nie odczuwało braku możliwości nabycia takiego pieczywa – mówi Stanisław Kasperczyk, prezes zarządu Polskiego Związku Producentów Roślin Zbożowych.