

Ocena zawartości witamin grupy b w wybranym pieczywie świeżym i chrupkim

Anna Lebedzińska, Barbara Wituszyńska, Piotr Szefer

Katedra i Zakład Bromatologii Akademii Medycznej w Gdańsku
Al. Gen. Hallera 107, 80-416 Gdańsk

W grupie produktów zbożowych pieczywo ze względu na powszechność spożycia zajmuje jedną z pierwszych pozycji w całodziennym żywieniu człowieka. W Polsce chleb jest chętnie i często spożywany niezależnie od wieku i statusu społecznego konsumenta.

Wartość odżywcza pieczywa jest zróżnicowana i uzależniona od rodzaju używanych do jego produkcji mąk oraz zastosowanych dodatków polepszających smak, czy wartość wypiekową.

Z punktu widzenia żywieniowego korzystne jest wzbogacanie jasnych mąk pszennych w witaminy grupy B, z uwagi na straty zaistniałe podczas przemiału ziarna na mąkę. Inną metodą wzbogacania pieczywa jest również dodatek naturalnych produktów będących bogatym źródłem witamin, na przykład ziaren zbóż, soi, słonecznika, płatków zbożowych, a także mleka.

Materiałem doświadczalnym było 9 gatunków pieczywa świeżego oraz 9 rodzajów pieczywa chrupkiego. Badaniami objęto pieczywo wypieczone z mąki pszennej, z mąki żytniej oraz z mąki mieszanej. Przeanalizowano produkty wyprodukowane z mąki wzbogaconej w witaminy, a także z dodatkiem nasion sezamu, płatków owsianych, otrąb owsianych i jęczmiennych. Tiaminę, ryboflawinę, witaminę B₆ i niacynę oznaczono metodami mikrobiologicznymi, po uwolnieniu witamin za pomocą hydrolizy kwasowej i enzymatycznej.

Wykazano, że zawartość analizowanych witamin w badanym pieczywie jest zróżnicowana. Najniższą zawartość witamin grupy B stwierdzono w pieczywie z jasnej mąki pszennej. W pieczywie z mąk żytnich, a także w wzbogaconym ziarnami zbóż, maku, sezamu i płatkami zbożowymi zawartość witamin była znacznie wyższa.

Badania nad oceną stanu i sposobu żywienia się wskazują na niezadowalające spożycie niektórych składników pokarmowych, w tym witamin. Z uwagi na fakt, że produkty zbożowe są głównym źródłem tiaminy, przeprowadzono ocenę realizacji normy zalecanego dziennego zapotrzebowania na witaminę B₁ w analizowanym chlebie. Pieczywo wypieczone z mąk wzbogaczanych syntetycznymi witaminami pokrywa około 20% dziennego zapotrzebowania na tiaminę, której głównym źródłem są produkty zbożowe.