

Dodatki do wyrobu pieczywa oraz produktów zbożowych, a ich znaczenie w codziennej diecie

Izabela Zdrojewska, Piotr Szefer

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

Funkcje nośnika substancji wzbogacających obok soków, soli, margaryn, przetworów mlecznych pełni często pieczywo oraz inne produkty zbożowe. Należą one bowiem do składników codziennej diety, a więc są przyjmowane regularnie, co gwarantuje efektywność zastosowania środków wzbogacających takich jak mak, otręby, sezam, siemę lniane, płatki owsiane, kminek, orzechy włoskie i laskowe, soja, słonecznik oraz dynia.

W piśmiennictwie krajowym brak jest dokładnych danych o wartości odżywczej ww. środków spożywczych dlatego też celem niniejszej pracy było oznaczenie zawartości składników odżywczych w nasionach oraz innych dodatkach używanych do wyrobu pieczywa, produktów zbożowych oraz cukierniczych, określenie kaloryczności analizowanych dodatków do żywności oraz ustalenie w jakim stopniu owe dodatki pokrywają dzienne zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe w określonej grupie wiekowej.

Zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów, popiołu oraz wody oznaczono metodami stosowanymi w analizie żywności. Łącznie wykonano 272 analizy.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że zawartość składników odżywczych w 11 analizowanych produktach była zróżnicowana. Najwyższą zawartość białka odnotowano w soi – 30,9%, natomiast najniższą w płatkach owsianych – 12,6%. Poziomy tłuszczu w oznaczanych produktach wynosiły od 64,8% w orzechach włoskich do 3,36% w otrębach; zawartość węglowodanów kształtowała się od 9,2% w sezamie do 68,8% w otrębach. W zależności od produktu zawartość wody i popiołu wahała się odpowiednio od 3,5% (w orzechach włoskich) do 10,3% (w płatkach owsianych) oraz 1,69% (w płatkach owsianych) do 6,35% (w maku). Wartość energetyczna wyrażona w kcal była zróżnicowana w zależności od produktu i wynosiła 364 kcal (otręby) do 701 kcal (orzechy włoskie).

Z uzyskanych danych wynika, że produkty takie jak mak, otręby, sezam, siemę lniane, płatki owsiane, kminek, orzechy włoskie i laskowe, soja, słonecznik oraz dynia dodawane do pieczywa, produktów zbożowych oraz cukierniczych, wzbogacają nie tylko ich walory smakowe i estetyczne, ale przede wszystkim odżywcze.