HELJDA

Ova jednogodišnja zeljasta biljka ima u svom sastavu veliku količinu proteina, vitamina B1 i B2, a uz to, pošto nema glutena, potpuno je bezbedno mogu jesti svi oni koji su oboleli od celijakije ili imaju intoleranciju na gluten u nekom obliku. Što se sastava tiče, najviše ima ugljenih hidrata, oko 70 posto, zatim proteina i biljnih ulja, a od mineralnih materija prisutan je kalijum, fosfor, kalcijum, magnezijum, natrijum i gvožđe.

JEČAM

Ječam obiluje važnim mineralima kao što su kalij, magnezij, selen, fosfor i cink, odličan je izvor vlakana (69% preporučene dnevne količine na 100 g), pa zahvaljujući tome ima blagotvoran učinak na probavu te održavanje ravnoteže crijevne mikroflore. Ječam se među žitaricama ističe po niskom glikemijskom indeksu, što ga čini pogodnim za prehranu vrhunskih sportaša, rekreativaca, ali i svih drugih koji se žele uravnoteženo hraniti. Blagog je okusa i uglavnom se koristi u juhama, u kuhanim jelima može zamijeniti rižu, dok se u obliku kaše ili pahuljica može konzumirati za doručak. Manje je poznato da je mljeveni ječam zdrava alternativa kavi, naročito za one osjetljive na kofein. Najpoznatiji doprinos ječma hrvatskoj kuhinji svakako je ričet, izdašno zimsko jelo od graha i suhog mesa, a odlično se slaže i s drugim tradicionalnim zimskim jelima poput kiselog kupusa ili repe, kojima pojačava okus te dodaje gustoću.

KUKURUZ

Zahvaljujući obilju vitamina B1 (jedan kukuruz zadovolji 24 odsto od ukupnih dnevnih potreba), koji je sastavni deo enzimskih reakcija vezanih za stvaranje energije, takođe igra važnu ulogu u kognitivnim funkcijama mozga jer je potreban u sintezi acetilholina. Acetilholin predstavlja neurotransmitere neophodne za memoriju. Nedostatak acetilholina vezuje se za bolesti koji se javljaju starenjem, kao što su senilnost i Alchajmerova bolest.

OVAS

Sadrži proteine, vitamine, naročito B grupe, a od minerala su u ovsu zastupljeni kalcijum, magnezijum, natrijum, silicijum, gvožđe, mangan, cink, i bakar. Ova žitarica ima još i zavidne količine flavonoida, kalijumovih soli, skroba i šećera. Ovas se trenutno nalazi na listi 20 najzdravijih namirnica. Koristi se kao celo zrno, u vidu pahuljica, mekinja ili brašna. Nije skup pa je tako svima lako dostupan i može se naći u mnogim trgovinama i prodavnicama zdrave hrane.

PIRINAČ

Kao energetska namirnica, pirinač sadrži protide bogate esencijalnim aminokiselinama i malo lipida. Opna koja ga obavija, bogata vlaknima, sadrži kalijum, magnezijum, selen i mangan, kao i masne kiseline i vitamin PP. Pirinač može da se konzumira u slučaju alergije na proteine iz kravljeg mleka, ili netolerancije prema laktozi (prirodnom mlečnom šećeru) zbog nedostatka enzima neophodnog za njeno varenje. Ako želite da povratite osećaj pijenja mleka, možete uzimati napitke na bazi pirinča.

PROSO

Proso je dobar izvor proteina, biljnih vlakana, vitamina B grupe, mangana, bakra, fosfora i magnezijuma. Od svih žitarica ima najbolji sastav aminokiselina i najveći sadržaj gvožđa. ahvaljujući sadržaju vlakana, proso doprinosi eliminaciji otpadnih materija iz creva (sprečava zatvor), pomaže eliminaciji gasova i nadimanja. Najlakše se vari od svih žitarica. Takođe, najviše je alkalno od svih žitarica (koje uglavnom stvaraju kiselu reakciju).

PŠENICA

Celo zrno pšenice je bogat izvor vitamina i minerala. Sadrži vitamine B kompleksa, beta karotin, vitamin E, kalijum, kalcijum, magnezijum, fosfor i gvožđe. Pšenica sadrži veću količinu proteina od svih ostalih žitarica. Masti se nalaze u klici a mineralni sastojci u omotaču zrna, tako da najveće zdravstvene vrednosti ima konzumiranje celog zrna. Kombinovanjem pšenice sa mahunarkama postiže se veća biološka vrednost obroka. Redovna upotreba kuvane pšenice deluje preventivno u sprečavanju opstipacije, hemoroida, kao i raka debelog creva.

RAŽ

Raž je posebno bogata manganom, selenom, kalijumom, fosforom, magnezijumom, gvožđem i cinkom. Sadrži i vitamine B kompleksa, kao i vitamin E. Raž ima relativno malo glutena, što je značajno za one koji su blago osetljivi na ovaj sastojak. Ova žitarica koja je po svojoj morfološkoj građi i sastavu najsličnija pšenici i obiluje kvalitetnim vitaminima i mineralima.

ZOB

Zob poboljšava kvalitet zuba i kostiju, zbog čega se preporučuje deci, kao i ženama u menopauzi, kod kojih postiže uravnoteženje hormonalne slike. Zob važi i kao veoma moćno sredstvo za jačanje nervnog sistema. Preporučuje se i svima koji pate od nesanice, psihičkog zamora, anksioznosti i depresije. Obolelima od multiple skleroze preporučuje se čaj za ublažavanje tegoba.