***OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA***

Mednje sodijo ŽITA, MED, SLADKOR in MLEVSKI IZDELKI.

**ŽITA**

Žita, razen ajde, prištevamo k travam. Plodovi žit so zrna, ki so človekova osnovna hrana. Sem spadajo: pšenica, riž, koruza, oves, rž, ajda in proso.

Vsebnost hranilnih snovi za nekatera žita:

PŠENICA: - ogljikovi hidrati – največ škroba v meljaku (od 50-70%),

 tudi vlaknine v plodovih in semenski lupini

* beljakovine – najpomembnejši je gluten ali lepek
* voda (suho zrnje do 14%)
* maščobe v zrnju (2%), pšenični kalčki (9%)
* mineralne snovi – kalcij, natrij, fosfor, železo

RIŽ: - ogljikovi hidrati – največ škroba (78%), nekaj vlaknin

* beljakovine (7%)
* voda (do 12%)
* maščobe (do 2%)
* vitamini
* mineralne snovi

KORUZA: - ogljikovi hidrati – največ škroba (72%), tudi vlaknine

 - beljakovine (9%)

**MLEVSKI IZDELKI**:

**# V ZDRAVI, VAROVALNI PREHRANI PRIPOROČAJO MLEVSKE IZDELKE, KI NAJ VSEBUJEJO ČIM VEČ VLAKNIN, MINERALNIH SNOVI IN VITAMINOV (to so na primer grahamova moka, koruzni zdrob, kosmiči…)**

**# V ZDRAVI, VAROVALNI PREHRANI VEČINO OGLJIKOVIH HIDRATOV ZAGOTOVIMO Z ŽIVILI, KI VSEBUJEJO ŠKROB. NAJVEČ ŠKROBA VSEBUJEJO ŽITA IN IZDELKI IZ ŽIT. PRIPOROČAMO IZDELKE, KI VSEBUJEJO VELIKO VLAKNIN.**

MOKA

Moko lahko meljemo iz vseh vrst žit. V prehrani pa uporabljamo predvsem pšenično, koruzno, rženo in ajdovo moko.

ZDROB

Uporabljamo pšenični in koruzni zdrob.

KOSMIČI

Uporabljajo se ovseni, rženi, koruzni, riževi, pšenični in ječmenovi kosmiči.

KAŠA

Prosena, ajdova in ječmenova kaša.

IZDELKI IZ MOKE IN ZDROBA

KRUH

Kruh izdelujemo iz različnih mok ali mešanic mok.

Osnovne surovine so moka, kvas, voda in kuhinjska sol.

Dodajamo lahko tudi sadje, začimbe, otrobe, kosmiče…

**# V ZDRAVI, VAROVALNI PREHRANI PRIPOROČAJO VRSTE KRUHA, KI VSEBUJEJO VEČ VLAKNIN. To so: graham kruh, kruh s celimi zrni, črni in polbeli kruh, tudi ajdov, rženi in koruzni kruh.**

TESTENINE

Osnovne sestavine industrijsko izdelanih testenin so zdrob ali pšenična moka, voda in sol.

Dodajamo lahko tudi sojino moko, jajca, grahamovo moko.

**MED**

Tudi med lahko imenujemo ogljikohidratno živilo. V njem prevladujejo sladkorji. Med je pomemben zaradi zdravilnih lastnosti, saj vsebuje snovi, ki ugodno vplivajo na človekovo odpornost, celjenje ran, na umsko aktivnost in poveča delovno storilnost. Cenijo ga tudi v kozmetiki.

**# V ZDRAVI, VAROVALNI PREHRANI PRIPOROČAJO ŽLIČKO MEDU NA DAN.**

**SLADKOR**

V vsakdanji prehrani živila sladimo.

Sladkor pridobivamo iz sladkorne pese ali sladkornega trsa. Jedilni sladkor uporabljamo za slajenje pijač, pripravljanje slaščic, sladoledov…

Velike količine sladkorja v zdravi prehrani niso primerne. Posledici uživanja prevelikih količin sta na primer zobna gniloba in debelost.

**# V ZDRAVI, VAROVALNI PREHRANI SE IZOGIBAJMO VEČJIM KOLIČINAM SAHAROZE.**