

PAINEA – SURSA DE BAZA A ALIMENTARII. TOTUSI, CE PAINE ALEGEM?

Autor: Dorina STECLARU

Rezumat: *Pâinea este sursa de bază a alimentării, produs întrebuințat zilnic, simbol, care ocupă locul central in toate religiile și culturile. Sectorul de fabricare a produselor de panificație este unul din sectoarele principale ale țării, datorită importanței sale pentru alimentarea populației. Astăzi, în condițiile creșterii rapide a prețurilor și a reducerii puterii de cumpărare a consumatorilor, de multe ori se uită de calitatea produselor și mai ales, de impactul utilizării acestora asupra sănătății. Din acest motiv, in articolul de mai jos descriem de ce e necesar să știm ce produs alegem atunci când vorbim de „pâine”.*

Cuvinte-cheie: *pâine, sănătate, ingrediente, valoare nutritivă.*

Încă din cele mai vechi timpuri, **pâinea** a constituit partea principala din **hrana** oricărei persoane. Pâinea este de neînlocuit pentru viața de zi cu zi, fiind un component principal pentru prepararea tartinelor atât de întrebuințate, mai ales odată cu începerea anului școlar. Chiflele de pâine sunt folosite la o variată gamă de tartine care înlocuiesc de multe ori prânzul și / sau dejunul atât al copiilor cât și al maturilor.

Astăzi, asortimentul de pâine este mai vast ca niciodată datorită dezvoltării sectorului de panificație din Republica Moldova, și din lumea întreagă. Spre exemplu practic toți locuitorii Republicii Moldova cunosc și iubesc produsele întreprinderii SA „Franzeluța”. Mai mult ca atât, produsele acestea sunt cunoscute și peste hotarele republicii. Geografia largă a livrărilor – Germania, Canada, USA, Grecia, România, Estonia, Irlanda, Italia, Spania, Portugalia, Austria, Bulgaria, Australia, Iordania caracterizează pe deplin succesul de care se bucură produsele de panificație a SA „Franzeluța”. Un sortiment vast de produse sunt propuse consumatorilor:

- Diferite sortimente de pâine (de grâu, de secară);
- Produse de franzelărie (rulade, chifle, franzeluțe);
- Paste făinoase cu adaosuri și fără (spaghete, cornișoare, fidea, tăiței, figurine);
- Produse de cofetărie: torturi, prăjituri, rulade, produse din vafe, bomboane;
- Figurine din ciocolată, zefir;
- Produse de covrigărie dulci și sărate, pesmeți;
- Turte dulci, biscuiți, checuri, produse foitaj;
- Produse de preparare rapidă (aluat rapid congelat, muesli, semifabricat pentru blinii și blinele, cvas uscat de pâine);
- Produse de sărbători (cadouri de Paști, de Crăciun), etc.

În concluzie, analizând vasta gamă de produse de la pâinea alba tradițională până la pâinea în general, trecând de la pâinea alba îmbunătățită cu fibre, lipii (turte), turte (pâine) cu mălai, covrigei (moi din aluat de pâine) și brioșe, apare întrebarea : „ **Exista o gamă atât de largă de produse de panificație, CARE ESTE VALOAREA LOR NUTRITIVĂ?**”

Analiza valorii nutritive a unor produse de panificație din Moldova.

În asortimentul bogat de pâine și produse de patiserie din diferite sorturi de făină de grâu sau de secară sau din amestecul lor, cu adaosul unui spectru larg de diverse ingrediente naturale, care îmbunătățesc gustul și aroma articolelor de patiserie, de asemenea ridică valoarea lor alimentară, așa ca: zaharul, grăsimile, produsele lactate și ouăle, diferite condimente. În afară de aceasta, la întreprinderile de panificație se fabrică sorturi de pâine și produse de patiserie îmbogățite cu nuci,

fructe uscate, semințe oleaginoase, legume uscate, produse din soia, cu concentrat de must de cvas, cu diverse extracte naturale: cu slad, în varza de mare laminaria, etc.

În tabelul de mai jos vom analiza valoarea nutritivă a câtorva produse de panificație des consumate pe piața națională.

Tabelul 1.

Valoarea nutritiva (la 100 gr) a diferitelor produse de panificație de pe piața Moldovei.

Tipuri de pâine	Valoarea energetica	Glucide	Proteine	Grăsimi
Pâine Borodinschii <i>Ingrediente: făină de secară semialbă, apă, făină de grâu calitate a II-a, zahăr, malț de secară, glucoză de porumb, coriandru, drojdie comprimată pentru panificație.</i>	209 Kcal	45,2 gr	6,2 gr	1,2 gr
Pâine cu stafide <i>Ingrediente: făină de grâu calitate I, apă, făină de secară semialbă, stafide, malț de secară, sare alimentară, drojdie de panificație, ameliorator (emulgator E 472e; acidifianti E 300, E 341, enzime – omega amilaza).</i>	220,8 Kcal	47,6 gr	7 gr	1gr
Pâine Lan <i>Ingrediente: făină de grâu calitate I, apă, cu adaos de tărâțe și coriandru.</i>	-	46,3 gr	6,4 gr	1gr
Pâine Longevita <i>Ingrediente: făină de grâu pentru panificație c. I, apă potabilă, tărâțe de grâu, drojdiile de panificație comprimate, sare pentru uz alimentar, ulei de floarea soarelui, concentrat uscat "Elaminat".</i>	237,3 kcal	47,3 gr	8,5 gr	1,2 gr
Franzelă orășenească <i>Ingrediente: făină de grâu de calitate superioară, apă potabilă, drojdie pentru panificație comprimată, sare pentru uz alimentar.</i>	254 Kcal.	52,1 gr	8,0 gr	0,9 gr
Pâine cu hamei <i>Ingrediente: făină de grâu c1, făină de secară semialbă, apă potabilă, ulei de floarea soarelui, sare, zahăr, hamei (0,057%).</i>	-	48,5 gr	7,4 gr	2,4 gr
Pâine Etna <i>Ingrediente: amestec de făină de secară și de grâu, concentrat de must de cvas, miere artificială, chimen.</i>	-	47,5 gr	6,4 gr	1,8 gr

Sursa: prelucrat de autor

Dacă în prezent pâinea este în majoritate făcută din **grâu**, în trecut **secara**, **orzul**, **ovăzul**, **orezul și porumbul** erau folosite separat sau amestecate. **Grâul** rămâne însă cel mai larg folosit dintre toate cerealele. Este extrem de hrănitor, având un conținut ridicat de **proteine**, **carbohidrați** și multe **vitamine** necesare pentru o dietă sănătoasă. În anul 1929 a fost confirmat științific faptul

că **făina neagră** și pâinea neagră sunt mai sănătoase decât produsele bazate pe făina albă. Acest lucru nu a schimbat modelul de consum al populației care, în ciuda faptului că pâinea neagră era mai sănătoasă, prefera pâinea albă. Pentru prima oară, în 1941, a fost adăugat **calciu** în pâine, pentru a preîntâmpina rahitismul.

Din datele din tabel, observăm că cea mai mică valoare energetică (ne referim la produsele alese) o are **Pâinea Borodinschii**, și cea mai mare valoare energetică la 100 gr produs o are **Franzelă orășenească**. Pâinea neagră nu ar trebui să lipsească de pe masa oricărui individ, aceasta este recomandată în regimul alimentar al bolnavilor cu afecțiuni gastro - intestinale. Consumul de pâine neagră are numeroase **beneficii** pentru organismul uman:

- ✓ previne **cancerul tubului digestiv** - aceasta datorită fibrelor vegetale pe care le conține, care absorb materiile toxice de pe traseu și le transportă pentru a fi eliminate, păstrând astfel „curătenia” acestui tronson, care este foarte vulnerabil la boala canceroasă în condițiile alimentației moderne.
- ✓ previne și combate **constipația și colita**, în special colita de putrefacție. În colita de fermentație este indicat terciul de grâu, despre care vom vorbi puțin mai târziu.
- ✓ previne **balonarea** - în special la persoanele care consumă multă carne, grăsimi animale și multe lactate.
- ✓ duce la scăderea spontană în **greutate** - pe lângă faptul că pâinea neagră este mai săracă în calorii, fibrele alimentare din componența sa ajută la atingerea mai rapidă a senzației de sațietate.
- ✓ previne și ameliorează **diabetul** - mecanismele de acțiune încă nu sunt complet identificate, însă cert este că toate produsele cu cereale integrale sunt mult mai sănătoase pentru pancreas decât cele cu făină albă.
- ✓ ajută la tratarea **bolilor de piele** - prin efectul de dezintoxicare exercitat de fibrele alimentare din compoziția pâinii negre.
- ✓ previne **ischemia cardiacă, ateroscleroza și impotența vasculară** - prin conținutul în minerale și vitamine, grâul integral ajută la menținerea în stare foarte bună a vaselor de sânge până la vârste înaintate.

Franzelă orășenească este cea mai des consumată, și e înțelept să fie așa, deoarece, conține multe glucide, multe proteine și puține grăsimi. Cele mai multe proteine la 100 gr produs îi revine tipului **Pâine Longevita**. Cea mai mică pondere a proteinelor se observă la **Pâinea Borodinschii**.

Fiecare produs de panificație își găsește consumatorul, important este că și consumatorul să-și dea interesul să afle care produs de panificație i se potrivește mai mult în dependență de starea sănătății sale.

Astfel, spre exemplu: **Pâinea cu hamei** se recomandă de a se păstra la temperatura de minimum +6 grade (nu se recomandă de a se păstra în congelator). Acest produs este recomandat persoanelor cu anumite probleme de sănătate. Deoarece, hameiul stimulează activitatea secretorică a pancreasului, ficatului, vezicii biliare, ameliorează funcția digestivă și activitatea intestinelor, această pâine poate fi consumată atât în scopuri dietetice cât și în alimentația cotidiană.

Analiza valorii nutritive a unor produse de panificație din Canada.

Ca greutate, majoritatea produselor sunt similare. Produsele de pâine și panificație conțin glucide și vitamine din categoria B. Glucidele trebuie să reprezinte cam de la 45% până la 65% din kaloriile noastre de zi cu zi. Ele sunt acelea care furnizează energie mușchilor noștri și creierului nostru. De asemenea, glucidele ajută la majorarea nivelului de serotonină în circulație, acționând, astfel, cu titlu de depresant natural. Remarcă: nu trebuie deci, să eliminăm complet pâinea și alte produse de panificație (ce sunt sărace în grăsimi) din meniul nostru cotidian, deoarece, acestea contribuie la menținerea într-o stare bună sănătatea noastră.

Tabelul 2

Valoarea nutritivă a diferitelor produse de panificație de pe piața Canadei.

Tipuri de pâine	O porție	Energie, kcal	Glucide, gr	Fibre, gr	Grăsimi, gr	Sodiu, gr
Pâine alba (75gr)	2 porții	190	36	1	2	390
Pâine integral din grâu, (80gr)	2 porții	190	34	4	3	380
Turta albă cu boabe întregi (60gr)	1 porție	170	28	3	4,5	410
Turta de grâu (58 gr)	1 porție	170	27	4	5	350
Brioșa de tip englez (57gr)	1 porție	130	24	1	1,5	150
Brioșa engleză integral din grâu (57gr)	1 porție	120	22	3	1,5	95
Turta albă (60 gr)	1 porție	165	33	1	1	322
Turta albă integral din grâu (64 gr)	1 porție	170	35	4	2	340
Covrig regular (90 gr)	1 porție	240	46	5	2	360

Sursa: prelucrat de autor

Cercetările făcute, ne vorbesc despre faptul că adulții trebuie să consume în fiecare zi între 6 și 8 porții de produse cerealiere, o porție corespunzând la o bucată de pâine, o turtă, o brioșă sau o lipie (turtă). Pâinea, lipiile, covrigeii și turtele cu mălai sunt 100% din cereale și fac parte din cele mai bune alegeri. Aceste produse sunt asociate la un profil bun de sănătate, în afară de avantajul că conțin fibre, mai conțin și mulți compuși antioxidanți, atât de benefici organismului omenesc.

Covrigelul este cel mai consistent și conține de regulă mai multe calorii și glucide. Totodată putem găsi pe piață și covrigei de o mărime mai mică, cu masa de 60g, care conțin o valoare nutritivă similară cu cea a doua felii de pâine.

Mai puțin bogată în glucide, în comparație cu pâinea albă, brioșa engleză permite de a diminua câteva calorii. Și mai mult, aceasta este mai săracă în sodiu, ceea ce prezintă un avantaj pentru sănătate.

Pâine fără adaos de zahăr și de grăsimi sună interesant. Conținutul acestora este în general mai mic în carbohidrați, la fel și conținutul de calorii.

În sfârșit, deoarece 22% din populație suferă de hipertensiune arterială, este înțelept de a opta pentru pâinea mai puțin bogată în sodiu, adică cea care are prescripția „săracă în sodiu”, ceea ce indică că produsul conține mai puțin de 140 mg de sodiu pe porție.

Concluzie: Alimentația fiecărui popor este orientată, de regula, pe un aliment de bază care asigură necesarul zilnic de carbohidrați. În timp ce alimentația asiatică are ca aliment de bază orezul, alimentația vest-europeană este reprezentată de către cartof. În schimb, în alimentația est-europeană și, în particular în alimentația românilor, „pâinea noastră cea de toate zilele” este alimentul de bază.

Bibliografie:

4. www.franzeluta.md
5. Datele întreprinderii S A „Franzețuța”
6. www.conseilnutrition.tv
7. www.bridor.com