

HENRYK GAŚSIOROWSKI

## WSPÓŁCZESNY POGLĄD NA WALORY FIZJOLOGICZNO – ŻYWIENIOWE OWSA

Do niedawna owies wykorzystywany był w Polsce głównie jako pasza, a tylko niewielka jego ilość stosowana była w żywieniu człowieka.

Ostatnio jednak do celów paszowych trafia w ograniczonym zakresie i stał się zbożem „niechcianym”. Sposób zagospodarowania owsa powinien radykalnie się zmienić. Stwierdzono bowiem, że owies jest najcenniejszym ze zbóż. Jego ziarno ma wyjątkową wartość fizjologiczno-żywniową. Ze względu na te walory powinno być wykorzystane w codziennym żywieniu człowieka. Należy podjąć szeroką akcję promocyjną dla dostarczania wiarygodnych informacji o wartości tego zboża i owies i jego przetwory powinny stać się niezbędną składową zdrowej diety.

### Skład chemiczny

Skład chemiczny owsa różni się w istotny sposób od innych zbóż; występująca w nim kombinacja składników odżywczych jest bardzo przydatna dla żywienia, zarówno zdrowego jak i chorego człowieka.

Ziarno owsa zawiera co najmniej 2-3 razy więcej tłuszczu niż ziarno innych zbóż. Owies wyróżnia się wysokim poziomem białka o wyjątkowo korzystnym dla organizmu składzie. Białka jego posiadają wysoką wartość biologiczną, są bogate w aminokwasy egzogenne. Wynika to stąd, że białka owsa różnią się w istotnym stopniu od białek innych zbóż swoim składem frakcyjnym; są szczególnie bogate w globuliny i ta frakcja białka przyczynia się do wyróżniająco wysokiej wartości biologicznej.

Ponieważ owies jest bogaty w białko i tłuszcz, dlatego też jest uboższy w węglowodany, a szczególnie w skrobię. Owies wyróżnia się też wysokim poziomem błonnika pokarmowego, a zwłaszcza węglowodanów nieskrobiowych:  $\beta$ -glukany oraz pentozany. Cechą charakterystyczną błonnika owsa jest podwyższony poziom frakcji rozpuszczalnych w wodzie. W ziarnie owsa występują wszystkie witaminy grupy B i wi-

tamina E, jednak uznaje się go za dobre źródło tylko tiaminy, kwasu pantotenowego i witaminy E.

### Owies dodaje sił i zdrowia

Regularne spożywanie produktów z owsa zwiększa sprawność fizyczną człowieka i jego odporność na trudne warunki. Sprawdzone to zostało na przykładzie diety owsianej sportowców, a zwłaszcza alpinistów. Owies i jego przetwory dobrze wpływają na przewód pokarmowy, skutecznie likwidują zaparcia, a śluz owsiany, powstający przy dodatku mleka lub wody, chroni błonę śluzową jelita przed podrażnieniem i infekcją – działa przeciwzapalnie.

Wydaje się to dość nieprawdopodobne, ale w doświadczeniach wykonanych na ludziach udowodniono, że **regularne spożywanie przetworów owsianych wpływa na podniesienie sprawności fizycznej i umysłowej**. Stwierdzono to wykonując eksperymenty na dzieciach mniej zdolnych, polegające na żywieniu ich kleikami, lepszą zdolność do koncentracji, a nawet zmniejszoną pobudliwość.

### „Wymiata” nadmiar cholesterolu

Owies, surowiec krajowy, którego mamy w bród, powinien stać się niezbędnym składnikiem wielu posiłków. Wprawdzie z samej mąki owsianej nie można otrzymać normalnego chleba, z uwagi na odmienny skład białek owsa, istnieje jednak możliwość uzyskania chleba z mieszanki mąki pszennej lub żytniej ze znacznym dodatkiem mąki owsianej lub innych przetworów owsianych.

Od niedawna wytwarza się z owsa mało jeszcze znany produkt, nazywany otrębami. Owsiane otręby nie przypominają jednak zwykłych otrąb, ponieważ są produktem uzyskanym z całego ziarna, a więc zawierają też bielmo mączyste. Swym wyglądem przypominają drobne płatki, barwę mają szarobiałą; są bogate w  $\beta$ -glukany, tak cenne z punktu dietetycznego.

Otręby owsiane produkowane w młynie „PZZ” w Kruszwicy odpowiadają wymaganiom amerykańskim, a na Międzynarodowych Targach Zdrowej Żywności w Tarnowie zostały wyróżnione złotym medalem.

Wyniki badań klinicznych wykonanych za granicą i w Polsce (w Inowrocławiu i Poznaniu) wykazują, że **codziennie spożywane otręby owsiane, w ilości 60–100 g, przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu w krwi u osób cierpiących na zaburzenia gospodarki tłuszczowej**. Zapobiega to powstawaniu miażdżycy tętnic, chorobie wieńcowej. Przy przestrzeganiu diety niskokalorycznej spożywanie otrąb przyczynia się do spadku wagi ciała w krótkim czasie, bez odczuwania głodu. Owies może nas ratować od skutków chorób cywilizacyjnych.

Porcja otrąb zjadana codziennie pozwala na eliminowanie jednego posiłku i wywołuje „wymiatanie” nadmiaru cholesterolu z organizmu.

### **Preparat Oatrim**

Owies stał się surowcem wyjściowym do uzyskania preparatu o nazwie Oatrim. Preparat ten otrzymuje się przez konwersję skrobi owsianej, przy udziale  $\alpha$ - amylazy, do produktu zawierającego amylodekstryny i  $\beta$ -glukany. Oatrim nadaje się doskonale jako dodatek do różnych artykułów żywnościowych, jako substytut tłuszczu. Przez dodatek oatrimu uzyskuje się żywność o pożądanej konsystencji, podobnej do produktów naturalnych, ale ze względu na obecność obu wyżej wymienionych składników przetwory z dodatkiem tego preparatu posiadają obniżony poziom tłuszczu, a równocześnie mają właściwości hypocholesterolemiczne; zatem produkt nabiera cech żywności profilaktycznej. Istnieją duże możliwości zastosowania dodatku Oatrim do całej gamy żywności, od mięsa do wyrobów cukierniczych i czekoladowych.

### **Nic nowego pod słońcem**

Powyższe przysłowie, pochodzenia biblijnego, znajduje potwierdzenie na przykładzie owsa. Już w starożytnej Grecji owies był używany za roślinę leczniczą. Na ziemi polskie dotarł w czasach Chrystusa – uprawiali go Celtowie. Potem plemiona słowiańskie przejęły uprawę owsa od Celtów i ziarno owsa stało się powszechnym w Europie pokarmem przez stulecia, dopiero w XIX wieku owies stracił swą dominującą rolę – został wyparty przez bardziej urodzajne ziemniaki.

Dawniej produkty z owsa uważane były za pokarm ubogich ludzi, dzisiaj zaś, w świetle współczesnej wiedzy, zmienił się radykalnie pogląd na to zboże. Szerokie wykorzystanie produktów z owsa w codziennej diecie przyczyni się do poprawy stanu ludności w Polsce.

**Produkty z owsa stanowią cenną i łatwo strawną żywność zalecaną dla wszystkich – od niemowląt do starców. ❧**