



Το πρωινό είναι μια σημαντική πηγή ιχνοστοιχείων και η κατανάλωσή του έχει συνδεθεί με θετικά αποτελέσματα για την υγεία. Πρόσφατη μελέτη διερεύνησε τη συμβολή των δημητριακών ως μέρος του πρωινού γεύματος στη πρόσληψη θρεπτικών ουσιών σε πληθυσμούς χαμηλού εισοδήματος του Ηνωμένου Βασιλείου.

Ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Λονδίνου ανέλυσαν στοιχεία 3728 ερωτηθέντων, ηλικίας 2 ετών και άνω, οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα Low Income Diet and Nutrition Survey (2003-2005) και σύγκριναν την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών στους καταναλωτές και στους μη-καταναλωτές δημητριακών.

Τα δημητριακά καταναλώθηκαν από το 49% των ανδρών, το 58% των γυναικών, το 80% των αγοριών και το 80% των κοριτσιών, και η μέση πρόσληψη ήταν: 35, 25, 29 και 21 gr ανά ημέρα, αντίστοιχα. Οι καταναλωτές των δημητριακών είχαν υψηλότερη πρόσληψη

Δημητριακά πρωινού : Εξαιρετική πηγή μικροθρεπτικών ν συστατικών ν

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, νιασίνης, βιοτίνης, φυλλικού οξέως, βιταμίνης Β6, βιταμίνης Β12, σιδήρου και ψευδάργυρου από τους μη-καταναλωτές.

Η κατανάλωση δημητριακών σχετίστηκε με υψηλότερη πρόσληψη ασβεστίου, που οφείλεται στην αύξηση της κατανάλωσης γάλακτος.

Η πρόσληψη δημητριακών ολικής αλέσεως συσχετίστηκε με υψηλότερη πρόσληψη μη αμυλούχων πολυσακχαριτών. Η πρόσληψη νιασίνης, βιοτίνης, ψευδάργυρου και ασβεστίου ήταν υψηλότερη, αλλά η πρόσληψη βιταμίνης Β6 ήταν χαμηλότερη μεταξύ των καταναλωτών αποκλειστικά ολικής αλέσεως και πλούσιων σε φυτικές ίνες δημητριακών σε σχέση με τους καταναλωτές άλλων δημητριακών.

Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη μη γαλακτικών εξωγενών σακχάρων, σύμφωνα με τον τύπο των δημητριακών που καταναλώθηκε.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα δημητριακά στο πρωινό συνεισφέρουν σημαντικά στην πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών στους πληθυσμούς με χαμηλό εισόδημα.

Πηγή: nature