

Blagodati zobi i zobenog mlijeka za zdravlje

Interes za zob razvio se tijekom istraživanja alternativa kravljem mlijeku. Znanstvenici i prehrambeni tehničari otkrili su da zob sadrži više bjelančevina od bilo kojeg drugog zrna, ne sadrži kolesterol te je bogata mnogim balastnim tvarima, lecitinom, vitaminima i mineralnim tvarima

Žitarica najbogatija kalcijem

Zrno zobi najbolji je izvor kalcija među žitaricama, koji zajedno s drugim mineralima (P, Fe, K, Mg, Zn) pridonosi zdravlju zubi i kostiju. Zob sadrži najviše masnih kiselina (oleinsku i linolensku) koje su raspoređene u izvrsnom omjeru. Bogata je i vlaknima koja utječu na smanjenje kolesterola u krvi i poboljšanje probave. Sastav ugljikohidrata unutar zobi je takav (škrob i vlakna), da se oni sporo probavljaju i sporo ulaze u krv, čime se osigurava stalan izvor energije, bez naglih promjena šećera u krvi i hipoglikemičnih stanja, kao što je to slučaj kod rafinirane hrane. Zbog svega toga zob, u kombinaciji s voćem i orašastim plodovima predstavlja idealan doručak, naročito ako se uzima u obliku zobnih pahuljica. U zobnim pahuljicama je energija koncentrirana u manjem obujmu jer zrna u takvom obliku sadržavaju minimalne količine tekućine, što je veoma prikladno za prehranu djece, koja imaju malen obujam želuca.

Zob sadrži mnogo korisnih minerala i elemenata u tragovima, proteina, folne kiseline, nezasićenih masnih kiselina, antioksidanata i vitamina. Prepuna je vlakana koja stimuliraju rad trbuha i crijeva, beta-glukana koji pomažu snižavanju kolesterola i vlakana koja reguliraju razinu šećera u krvi. Zob isto tako ima sjajnu osobinu da pruža osjećaj sitosti, a da se pritom u organizam ne unosi previše kalorija, ugljikohidrata ili masnoća.

Zrno zobi je najbolji izvor kalcija, koji uz željezo, kalij, magnezij i cink pridonosi zdravlju zubi i kostiju. Osim toga, to je žitarica koja sadrži najviše masnih kiselina (oleinsku i linolensku), raspoređenih u izvrsnom omjeru. Bogata je i vlaknima koja utječu na smanjenje kolesterola u krvi i poboljšanje probave. Ugljikohidrati u zobi se sporo probavljaju i sporo ulaze u krv, čime se osigurava stalan izvor energije, bez naglih promjena šećera u krvi pa ne dolazi do napada gladi.

Zašto je zob važna za naše zdravlje?

Interes za zob razvio se tijekom istraživanja alternativa kravljem mlijeku. Znanstvenici i prehrambeni tehničari otkrili su da zob sadrži više bjelančevina od bilo kojeg drugog zrna, ne sadrži kolesterol te je bogata mnogim balastnim tvarima, lecitinom, vitaminima i mineralnim tvarima. Mnogima još nije poznato da je zob, osim za želudac i crijeva odlična namirnica i za srce. Takozvani beta-glukani u zobi snižavaju kolesterol u krvi i time smanjuju opasnost od bolesti srca i krvnih žila. Kako kliničke studije pokazuju, već konzumiranje samo tri grama beta-glukana dnevno snižava kolesterol, a popijete li samo jednu čašu Oatly zobenog mlijeka dnevno pokrili ste gotovo trećinu dnevnih potreba za vrijednim balastnim tvarima.

Zobeni napitak - najuravnoteženija alternativa kravljem mlijeku

Zobeno mlijeko, uz rižino i sojino, ubraja se ne samo u najomiljenije već i u najuravnoteženije alternative kravljem mlijeku. «U usporedbi s našim proizvodima, rižino mlijeko ima manje proteina, kravlje mlijeko više masnoća, a sojino mlijeko manje ugljikohidrata», kaže Per-Erik Nilson, upravitelj tvrtke Oatly. Osim toga Oatly proizvodi ne sadrže kolesterol, laktozu, mliječne i sojine bjelančevine i potpuno su biljnog podrijetla. Najpogodniji su za brzi doručak, za međuobrok ili u okviru dijetalne prehrane. Oatly zobeni napitak spravljen je od zobi, repičinog ulja, kalcija i vitamina. Osim što je odličan za zdravi doručak u kombinaciji sa žitaricama rado se koristi i u jutarnjoj kavi, za pripremu pire krumpira, razne umake i pitu od jabuka.

Prednosti Oatlyja

Oatly godišnje u svojim pogonima proizvede oko 30 milijuna litara ovog ukusnog napitka, spravljenog od zobi iz ekouzgoja, no sama proizvodnja baš i nije najjednostavnija. Za nju je zaslužan uporni profesor Rickard Oste koji je otkrio metodu po kojoj se pozitivna svojstva zobi prenose iz krutoga u tekuće stanje.

Kako zapravo od zrna zobi nastaje mlijeko? Švedski znanstvenici usitnjavaju zob patentiranim postupkom, dodaju vodu, ulje repice i morsku sol i dodatkom enzima smjesu prerađuju u homogenu tekućinu. Da bi postigli željenu gustoću odstranjuju balastne tvari netopive u vodi, no važno je naglasiti da balastne tvari topive u vodi ostavljaju u smjesi. Te balastne tvari, naime, potiču rad probavnog sustava i tijelu daju

ugodan osjećaj sitosti. Nakon više od deset godina intenzivnog rada, Öste je 1994. godine konačno uspio dobiti prvu litru zobenog mlijeka. Tvrtka Oatly u Švedskoj je vodeća u segmentu zobenog napitka, i sam vlasnik primjećuje da su proizvodi bez mlijeka jedan od najbrže rastućih prehrambenih segmenata, naime promet godišnje raste čak za 20 posto. No ipak, njihov istraživački duh ne miruje: «San nam je svaki mliječni proizvod proizvesti na bazi zobi», kaže Per-Erik Nilson.

Pri odabiru sirovina Šveđani su vrlo rigorozni, upotrebljavaju samo genetski nemodificiranu zob s ekoloških imanja iz regije. Osim toga, strogo se kontrolira čistoća zobi koja ne smije imati primjese pšenice, ječma i raži.