

## Veseo, žut i dobar za zdravlje

*Kukuruz, osim što je pravi gastronomski užitak, vrijedna je žitarica koja opskrbljuje organizam nizom vitamina i minerala, ali i vlaknima blagotvornima za probavu. Grickajte ga u svakoj prilici, a posebno je cool u ruci kao „modni dodatak“ u ranojesenskoj šetnji*

Kukuruz je izvorna američka žitarica, koja se ponekad koristi kao povrće. Iako pripada tradicionalnoj autohtonoj prehrani na cijelom američkom kontinentu, u Europi se još uvijek više koristi kao stočna hrana. Najpoznatiji je žuti kukuruz, ali posljednjih nekoliko godina na policama u trgovinama s hranom vide se i proizvodi od „plavog“ ili „crvenog“ kukuruza. Višenamjenski, kukuruz se predstavlja u tisuću i jednom obliku: može se jesti sa samog klipa, zaleđen, u konzervi ili kao nabujak. Poznati su i njegovi derivati kao što su brašno, griz, ulje, posije, škrob i kukuruzni sirup, a svi ti derivati se mogu naći u mnoštvu namirnica, od doručka pa do deserta.

### **Sve blagodati cjelovitih žitarica**

Proizvodi od žitarica od velikog su značaja u našoj prehrani. Jedna od važnih prehrambenih preporuka za zdravlje je pridavanje velike važnosti cjelovitim žitaricama, kruhu i drugim proizvodima od žitarica, kao i voću i povrću. Npr. kanadski vodič za zdravu prehranu ističe ovu preporuku kao jednu od najvažnijih i inzistira na konzumaciji proizvoda od integralnih i nerafiniranih žitarica. A američke vlasti, sa svoje strane, preporučuju da barem polovinu prehrambenih proizvoda koji se dnevno konzumiraju trebaju sačinjavati proizvodi od integralnih žitarica.

Te preporuke se temelje na rezultatima epidemioloških studija koje pokazuju da konzumacija integralnih žitarica smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa, nekih bolesti raka, i od pretilosti. Ti djelotvorni učinci rezultat su udruženog djelovanja mnogobrojnih sastojaka sadržanih u proizvodima od integralnih žitarica, kao što su vlakna, antioksidansi, vitamini i minerali. Kako se veliki dio tih sastojaka nalazi u opni i klici, najbolje je, po mogućnosti, konzumirati što manje rafinirane žitarice.

Jedna studija kojom se uspoređivalo antioksidativno djelovanje četiri vrste žitarica (kukuruz, pšenica, zob, riža) pokazala je da upravo kukuruz ima najdjelotvorniji antioksidativni učinak. Znanstvenici su utvrdili i da je antioksidativno djelovanje

kukuruzu bilo optimalno kada je bio skuhan, vjerojatno zbog oslobađanja nekih antioksidativnih sastojaka pri toplini.

Najvažniji hranjivi sastojci u kukuruzu su: fosfor, magnezij, željezo, cink, bakar, vitamin B1, B2, B3, vitamin C, folna kiselina (vitamin B9).

### **Što je fitična kiselina?**

Zrna žitarica sadrže fitokemijske sastojke poput fitične kiseline, jednog od najobilnijih mikro sastojaka zrna. Kukuruz sadrži više fitične kiseline nego riža ili pšenica. Taj sastojak, koji se nalazi u najvećoj količini u vanjskoj ljusci (posiju) zrna i u klici, veže se na neke minerale (kalcij, magnezij, željezo, cink), čime smanjuje njihovu apsorpciju u crijevima. Međutim, znanstvenici se slažu u mišljenju da, na sjeverno-američkom području koje obiluje raznovrsnom prehranom i gdje gotovo nema nutricionističkog manjka, taj fenomen ne utječe na zdravlje.

Osim toga, nekim postupcima u domaćinstvu (npr. natapanje u vodi, kuhanje) može se odstraniti veliki dio fitične kiseline kukuruza, što omogućuje da se minerali bolje apsorbiraju. A fitična kiselina može imati i djelotvorni učinak, jer u organizmu djeluje kao antioksidans. Ipak, moguće dobro djelovanje fitične kiseline kod čovjeka još nije potvrđeno, budući da su se istraživanja vršila samo na životinjama i to in vitro.