Муки выбора: чем заменить пшеничную муку в правильном питании?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/muki-vybora-chem-zamenit-pshenichnuyu-muku-v-pravilnom-pitanii/
Чем плоха обычная мука?

Это первый и очень важный вопрос, на который я постараюсь дать ответ. Пшеничная мука высшего сорта – это самый распространенный вид муки, который можно найти в любом продуктовом магазине. Большинство изделий также пекутся из нее – это конечно же белый хлеб, батоны, булки, пирожные, торты, печенья. Возможно в столице больше выбора хлеба из цельнозерновой муки, но у нас в Саратове его можно встретить только в крупных гипермаркетах и стоят они в 3-4 раза больше.

Мука высшего сорта содержит глютен, про который я недавно писала отдельно. Напомню,

что этот белок может привести к тяжелому заболеванию желудочно-кишечного тракта – целиакии. Тем не менее, многие из нас его вполне спокойно переносят, аллергия встречается достаточно редко, чтобы бояться именно этого. Но однозначно можно сказать, что в долгосрочной перспективе от пшеничной муки высшего сорта толстеют все! Рано или поздно вес начнет расти. А у многих это происходит практически сразу.

Причина тому – высокая калорийность, высокий гликемический индекс, крахмал. Белая мука – это быстрый углевод, который задерживает в нашем организме воду. Вот почему вы буквально «опухаете» после хлебных застольев, тортов и печенюшек. Это пустая мука, которая не содержит ничего полезного в себе!

Еще одна «проблема» белого хлеба – дрожжи. Поэтому если вам пока тяжело отказаться от мучных изделий, выбирайте бездрожжевые. Например, лаваш, хотя и туда некоторые производители умудряются засунуть дрожжи, которых там быть не должно. Печенье и сдобу также можно найти бездрожжевую, стоит только обращать больше внимания на состав. А лучше всего готовить всю выпечку дома, так как в промышленных составах почти всегда есть растительный жир. Любое домашнее печенье будет вкуснее и полезнее домашнего, даже если испечь его с добавлением сливочного или растительного масла и муки.

Чем ниже сорт пшеничной муки – тем лучше для организма. Поэтому выбирайте 1 или 2 сорт, но никак не высший. На начальных этапах перехода это может быть хотя бы смесь муки высшего сорта и какой-либо другой полезной.

Но отказ от белой муки не означает полный отказ от привычных блюд. Хлеб, печенье, пироги, запеканки, сырники, булки, блины, оладьи – все это можно готовить и есть! Достаточно лишь заручиться рецептами, и достать в магазинах здорового питания или на рынке различные виды муки. Рассмотрим самые популярных из них, которые можно как добавлять в пшеничную, так и использовать самостоятельно.

Гречневая мука

В этой муке отсутствует глютен;
Серый цвет и специфический привкус;
Хороша в комбинации с частью пшеничной муки;
Делает тесто «крутым» и плотным.
Для чего пригодна: блины, хлеб, пироги.

Льняная мука

Много белка в составе;
Много клетчатки в составе;
Полиненасыщенные жирные кислоты;
Содержит много калия (больше чем в бананах!), магний и цинк;
Лечебные свойства для желудка и сердечно-сосудистой системы.
Для чего пригодна: использовать ее самостоятельно для выпечки не выйдет, но она отлично смешивается с другими видами муки, в том числе с пшеничной. При этом улучшая питательную ценность продукта и снижая общий уровень ГИ выпечки.

Овсяная мука

Способствует выработки серотонина (гормона радости);
Небольшой процент крахмала;
Достаточно большое количества жира;
Низкое содержание клейковины.
Для чего пригодна: отлично подходит для быстрой выпечки – лепешки, блины, оладьи,

печенья.

Нет смысла покупать такую муку, если у вас есть кофемолка или мощный блендер. Я перемалываю в мельчайшую пудру овсянку прямо у себя дома! Дешево и сердито.

Соевая мука

В некоторых рецептах может заменить яйца или молоко;
Не содержит глютена;
Улучшает хлебную выпечку, и позволяет ей дольше не черстветь.
Для чего пригодна: хороша в качестве добавки к пшеничной, также можно использовать вместо нее для приготовления соусов, например, бешамель.

Рисовая мука

Богата витаминами В1 и В2;
Содержит в 2 раза меньше жира, чем в пшеничной высшего сорта;
Не содержит глютена;
Из минусов – много крахмала и мало клетчатки.
Для чего пригодна: улучшает качество пшеничного хлеба. В азиатской кухне можно найти множество рецептов десертов и выпечки с рисовой мукой.

Кукурузная мука

Содержит множество витаминов – магний, кальций, фосвор, группа В, калий, железо;
Не содержит глютена.
Для чего пригодна: лепешки, сырники, запеканки. Но чтобы выпечка получилось удачной, необходимо добавить сливочное или растительное масло.