



Ballaststoffe

Jedes Jahr gibt es eine vollständige Ernährungsanalyse, welche sorgfältig durchgeführt wird mit einer repräsentativen Probe von einer gesamten Ernte. Zusätzlich ist Kamut International dabei, ein Forschungsprojekt durchzuführen, um die Inhalte der Ballaststoffe zu studieren und so Möglichkeiten zu finden die Herstellungsprozesse zu optimieren und somit zu gewährleisten, dass die Ballaststoffe in den fertig gestellten KAMUT® Khorasan Produkten erhalten bleiben (Ganzheitliche Studie zur Evaluation der funktionellen Eigenschaften des KAMUT® Khorasan Weizens).

Vorausgehende Test deuten darauf hin, das KAMUT® Khorasan Weizen zwei bis zwei Komma fünfmal (2 – 2,5) mehr resistente Stärke (RS) als andere Hart- oder Weichweizen Arten enthält. Daraus folgt, dass die Studie sich vor allem auf die Fraktion der resistenten Stärke konzentriert.

Funktionelle Lebensmittel ist die neue Grenze gegenüber gesunder Ernährung und gilt als eine Art Vorbeugung gegenüber Krankheiten. Funktional Lebensmittel heißt eine Art von Ernährung, welche durch regelmäßiges Essen, möglich macht, einen Gesundheitsgewinn zu geben in Bezug auf Behandlung und Vorbeugung von bestimmten Krankheiten oder nicht gesundheitlichen Gegebenheiten.

Resistente Stärke (RS) ist eine Art Stärke, welche der Verdauung entgeht, indem es in den Dünndarm entweicht. Es wird als die dritte Art der Ballaststoffe erachtet, da es bestimmte Vorteile weitergibt, die sowohl die unlöslichen als auch löslichen Ballaststoffe aufweisen.

Bestimmte Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Zucker und der größte Teil der Stärken, werden schnell verdaut und als Zucker in den Körper durch den Dünndarm aufgenommen und steht nachträglich als kurzfristig verfügbare Energie zur Stelle oder wird gespeichert. RS, auf der anderen Seite, widersetzt sich der Verdauung und wandert durch den Dünndarm in die größeren Verdauungsaperrate, wo es dann wie ein Ballaststoff reagiert.

Viele öffentliche Gesundheitsbehörden and Lebensmittelorganisationen, wie zum Beispiel die Organisation für Nahrung und Landwirtschaft (Food and Agriculture Organization), die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization), die Britische Nährstoffe Gesellschaft (British Nutrition foundation) und die Nationale Akademie der Wissenschaften der Vereinigten Staaten (U.S. National Academy of Sciences) erkennen die resistente Stärke als ein gewinnbringendes Kohlenhydrat an.

Fundamentale Forschung an natürlicher, resistenter Stärke an reichhaltigen Amylose halteigen Mais zeigt die Vorteile in Bezug auf die Darmgesundheit als auch beim Metabolismus wichtiger Leistungen beim glykämischen Verwaltung und Energie. Die Ernährung von Lebensmitteln, welche die natürliche, resistente Stärke enthalten beeinflusst die Gewichtskontrolle in drei Arten:

Ballaststoffanreicherung: Neutrale resistente Stärke steigt ist dem Fasergehalt ohne die Textur oder den Geschmack zu verändern. 2003 hat die Weltgesundheitsorganisation beschlossen, das Ballaststoffe die einzige Nahrungsmittelkomponente ist, welche einen überzeugende Anzeichen hat, gegen Gewichtszunahme und Fettleibigkeit zu schützen.

Kalorienreduzierung: Resistente Stärke verringert den Kaloriengehalt von Nahrung wenn es gebraucht wird um Mehl oder andere schnell verdauliche Kohlenhydrate zu ersetzen. Natürliche, resistente Stärke gibt zwei bis drei Kilokalorien (2-3 Kilokalorien/Gramm oder 8-12 Kilojoules/Gramm) ab. Dies steht den vier Kilokalorien (4 Kilokalorien/Gramm oder 16 Kilojoules/Gramm) gegenüber.

Lipid Oxidation: Resistente Stärke hilf Fett zu verbrennen und führt zu einer geringeren Fettanlagerung. Eine kürzlich durchgeführte Studie mit hochwertigem Amylase Mais resistente Stärke zeigte, das es die Fett Oxidation nach einer Mahlzeit sich erhöht hat. Es veränderte ebenfalls den Ablauf in welcher der Körper Nahrung verbrennt. Fettverbrennung fand zuerst statt gegenüber Kohlenhydraten und Proteinen. Diese Ergebnisse deuten auf einen möglichen metabolistischen Effekt hin, dass die resistente Stärke die Gewichtskontrolle beeinflussen kann.