

Możliwości wykorzystania ziarna owsa w diecie człowieka **The possibility of the use of oats in the human diet**

*Renata Tobiasz-Salach, **Barbara Krochmal-Marczak

*Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Biologiczno-Rolniczy, Katedra Produkcji Roślinnej, ul. Zelw-
erowicza 4 35-601 Rzeszów, e-mail: rentobsal@wp.pl; **Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im.
Stanisława Pigonia w Krośnie, Zakład Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich ul. Dmochowskie-
go 12, 38-400 Krosno

Słowa kluczowe: owies nieoplewiony, wartość odżywcza, makroelementy, mikroelementy
Keywords: naked oat, nutritional value, macroelements, microelements

Streszczenie

W pracy przedstawiono możliwości wykorzystania ziarna owsa w diecie człowieka. Ana-
lizowano skład chemiczny i zawartość makro- i mikroelementów w ziarnie dwóch form
owsa oplewionego i nieoplewionego. Na podstawie przeprowadzonej analizy wykazano, że
ziarno owsa nieoplewionego charakteryzowało się bardziej korzystnym składem chemicz-
nym niż ziarno owsa oplewionego. Posiadało wyższą zawartość białka, tłuszczu a także
bezatowych związków wyciągowych. Owies nieoplewiony charakteryzował się wyższą
zawartością potasu, wapnia, magnezu i sodu, natomiast owies oplewiony zawierał więcej
potasu i żelaza

Summary

The paper presents possible uses of oats in human diet. It analyses the chemical compo-
sition and the content of macro- and microelements in grains of hulled and unhulled oats.
Based on the analysis, it was proven that unhulled oat has a more advantageous chemical
composition than hulled oat. It contains more protein, fat and nitrogen-free extracts. Un-
hulled oat is characterised by a higher potassium, calcium, magnesium and sodium con-
tent, whereas hulled oat contains more potassium and iron.