

Хлеб. Польза или вред?

Хлеб — всему голова!

Хлеб — это источник углеводов, пищевых волокон, витаминов, в том числе, группы В, микро- и макроэлементов, таких как магний, селен, железо. Для изготовления хлеба чаще всего используют пшеничную и ржаную муку, реже — кукурузную, ячменную и другие, а также воду и соль. В большинстве случаев в продукт добавляют дрожжи в качестве разрыхлителя.



Польза хлеба

Наибольшее количество питательных веществ содержится в бездрожжевых изделиях, приготовленных из цельного зерна с добавлением отрубей. В простом же белом хлебе полезные вещества и клетчатка практически отсутствуют, так как для его приготовления используется мука из шлифованного зерна — сырья без оболочки, которая как раз и содержит в себе всю пользу. Чем меньше обработаны зерна, тем дольше они перевариваются, снабжая организм важными для него веществами. Помимо муки, воды, соли и дрожжей в хлеб часто добавляют другие ингредиенты, такие как специи, семена, сухофрукты и орехи. Они не только обогащают продукт полезными веществами, но и придают ему оригинальный вкус и запах.

Вред и противопоказания

Вся польза хлеба может быть сведена на нет, если злоупотреблять им. Это чревато ожирением, повышенным холестерином, диабетом и болезнями сердца и сосудов. Особенно опасен в этом отношении белый хлеб из пшеничной муки. Кроме того, хлеб фабричного производства может содержать вредные вещества: консерванты, красители, эмульгаторы. Необходимо отказаться от продукта при наличии сахарного диабета, ожирения, глютеновой непереносимости — целиакии.

Помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела

А.И. Щербак