

Полезность цельнозернового хлеба



«Хлеб – всему голова», каждый из нас с самого раннего детства слышал эту поговорку от своих мам и бабушек. Действительно, с глубокой древности хлеб был основой русского стола. Ни одна мировая культура не придавала хлебу такого огромного и даже сакрального значения. Ржаные и пшеничные буханки были символом достатка, силы, процветания и

Матери Земли.

Цельнозерновой хлеб готовится из цельных зерен пшеницы, кукурузы, овса, ржи, ячменя. Многие слышали о том, что такой продукт полезнее выпечки из муки первого помола. Но правда ли это, а также может ли зерновой хлеб нанести вред организму? При изготовлении белой муки зерно сильно очищается, поэтому из него удаляются питательные элементы, волокна, витамины, макро- и микроэлементы. То есть такой продукт лишается большинства своих полезных качеств. И наоборот, цельнозерновой хлеб готовится из муки грубого помола, поэтому все витамины и минералы в продукте сохраняются. К тому же, отруби и зародыши, которые образовались после первого измельчения зерна, также добавляются в тесто. Размер частиц этого вида муки вполне может достигнуть 1,5 мм.

По сравнению с цельнозерновой белой мукой гораздо мягче и приятнее на ощупь. Из теста, замешанного на ее основе, получается пышная выпечка, так как она состоит из белков, крахмала и небольшого количества витаминов. Изделие, приготовленное из нерафинированного (цельного) зерна, имеет серо-коричневый оттенок, текстура грубее и неоднороднее. По этой причине продукт получается более тяжелым по весу, чем хлеб из обычной муки. В химическом составе пшеничной цельнозерновой выпечки содержатся витамины В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, Е, К, бета-каротин. В минеральный состав входят марганец, селен, натрий, медь, фосфор, калий, кальций.

Полезные качества:

1. Главным элементом зернового хлеба является клетчатка. Она нормализует уровень сахара в крови, помогает пищеварению, избавляет от токсинов и шлаков.



2. Сложные углеводы усваиваются организмом в течение длительного периода времени, поэтому чувство насыщения приходит постепенно. По этой причине во время диеты хлеб необязательно исключать из рациона, так как снижение веса происходит естественным образом. К тому же в состав зернового продукта входят

витамины группы В, которые синтезируют эндорфины (гормоны радости). И процесс похудения пройдет без срывов и напряжения. Витаминно-минеральный состав поможет организму восполнить недостающие элементы, так как во время диет потребление продуктов происходит в ограниченном режиме.

В магазине легко ориентироваться среди большого многообразия мучных изделий, так как они разделены на сорта. Чем ниже сорт, тем меньше зерно подвергалось обработке. Кому стоит исключить из своего рациона продукт из нерафинированного зерна? Во-первых, детям, так как у них недостаточно развита пищеварительная система. Им как раз лучше есть переработанные продукты. Во-вторых, людям в преклонном возрасте и имеющим заболевания органов ЖКТ. Организм, как в первом, так и во втором случае не должен направлять свои основные силы и энергию на переваривание грубой клетчатки.

Тем же, кто имеет хронические или острые заболевания ЖКТ, рекомендуется обратиться к врачу за консультацией. Он скажет стоит ли включать в рацион этот продукт или нет. В случае положительного ответа он назначит оптимальную дозировку.

Для здорового же организма такой хлеб не сможет нанести вреда. Поэтому именно его рекомендуется добавлять в рацион питания.

Помощник врача – гигиениста

М.В. Петрашевская