

Как выбрать самый полезный хлеб!!!

В большинстве мучных изделий мало полезных питательных веществ и много быстрых углеводов, которые перерабатываются в глюкозу — у белого хлеба высокий гликемический индекс. Продукты из рафинированной муки замедляют пищеварение и очищение организма, что может привести к проблемам со здоровьем и набору лишнего веса.

Во многих рекомендациях по правильному питанию белый хлеб стараются заменять на черный, а лучше на цельнозерновой.



В производстве цельнозернового хлеба используются все части зерна, в том числе отруби — внешняя твёрдая оболочка. Она-то как раз является основным источником клетчатки.

Цельнозерновые продукты помогают контролировать уровень холестерина, вес и артериальное давление. Около 30 грамм в ежедневном рационе уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов, инсультов, сахарного диабета II типа и рака толстой кишки.

Вот что полезного можно найти в цельнозерновом хлебе:

- витамин А;
- витамины группы В;
- витамин Е;
- железо;
- магний;
- фосфор;
- селен.

Читать этикетки правильно! Обратите внимание на последовательность ингредиентов: если цельное зерно близко к началу списка, это хороший знак. А вот цвет хлеба не всегда говорит о том, что перед вами цельнозерновой продукт: всё дело в естественных красителях (например, патоке, которая придаёт хлебу тёмный оттенок). Совершая выбор, убедитесь, что в составе есть цельное зерно.

Иногда цельнозерновой хлеб обогащают фолиевой кислотой. Это отличный выбор для тех, кто хочет питаться с максимальной пользой для здоровья, а ещё важнее — для тех, кто готовится стать родителями и беременными.

Слово «обогащённый» на упаковке с хлебом тоже хорошо. Это означает, что производитель добавил цельное зерно на одном из этапов производства. Например, белый хлеб с отрубями или серый хлеб с пророщенным зерном — обогащённый.



Хлеб, который не нравится внешне и кажется испорченным, не стоит покупать, чтобы не рисковать здоровьем.

Если внимательно относиться к выбору хлеба, он станет вкусным и полезным дополнением ежедневного рациона и разнообразит привычные блюда.

**Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены
Назарова Валерия Андреевна**