О ПОЛЬЗЕ ХЛЕБА

 Знаменитый ученый-естествоиспытатель К.А. Тимирязев назвал хлеб «величайшим изобретением человеческого ума» из-за его высокой энергетической и биологической ценности. В нем есть необходимые организму витамины группы В, биологически активные вещества и минералы. Питательная ценность хлеба зависит в первую очередь от вида и сорта муки, из которой его выпекают.

**Пшеничный хлеб**

Пшеничный белый) хлеб создан из муки высшего сорта он вкуснее, но состоит практически только крахмала и легко усваиваемых углеводов. При постоянном употреблении пшеничного хлеба у человека в организме накапливаются лишние жиры, что влечет за собой ожирение, развитие эндокринных заболеваний. Но он хорош для тех людей, которые имеют проблемы с пищеварением или язву желудка.
**Ржаной хлеб**

Для его приготовления используется ржаная мука самого грубого помола, в которой максимально сохранены питательные качества ржи. Чем грубее ржаной хлеб, тем он полезнее. Именно в ржаном хлебе содержится наибольшее количество витаминов. Этот продукт улучшает пищеварение, способствует очищению организма от токсинов, нормализует вес. Кроме того он содержит лизин, который является основой для строительства белковых клеток в организме человека. Но у него есть и противопоказания. Черный хлеб нельзя употреблять при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни.

**Цельнозерновой хлеб**

Цельнозерновой хлеб содержит в своём составе питательные вещества, необходимые организму. Перед помолом с зерен не удаляют наружный слой, который содержит витамины и минералы, грубую клетчатку и сложные углеводы, которые усваиваются организмом постепенно, наполняя его энергией на длительное время. Это оказывает положительное влияние на содержание человеческого инсулина, который помогает контролировать уровень сахара в крови, голод, вес и здоровье. Но цельнозерновой хлеб считается грубым для пищеварения. И если есть какие-то заболевания, то это может стать причиной расстройства пищеварения.

**Хлеб из отрубей**

Большинство полезных веществ (минеральные вещества, аминокислоты, витамины) находятся именно в оболочке зерна, отрубях. При выпечке хлеба с отрубями, то есть при термической обработке, ценные вещества зерновых оболочек практически не разрушаются. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают организм клетчаткой, ценными белками и витаминами. Отруби способствуют замедлению расщепления крахмала и понижают гликемический индекс других продуктов, регулируя обмен веществ.

Регулярный прием хлеба вместе с пищей имеет большой физиологический смысл, так как хлеб придает массе поглощающей пищи благоприятную консистенцию и структуру, которая способствует более эффективной работе пищеварительного тракта. Польза хлеба в диете выступает не только в источнике калорий и дополнительных факторов питания, но также играет важную роль во всей физиологии питания.

помощник врача по гигиене питания

Серовского филиала ФБУЗ "Центр гигиены

и эпидемиологии в Свердловской области" И. Г. Смирнова