



Х Хлеб – это продукт, приготовленный из муки путем термообработки. Хлеб потребляется людьми в течение многих тысяч лет. В отличие от других продуктов, хлеб – это многосоставной продукт, благодаря чему его польза сопоставима с употреблением круп.



Состав хлеба

Хлеб характеризуется относительно высоким содержанием растительного белка, натуральных Омега-6 жирных кислот, углеводов, большим количеством минералов, витаминов, клетчатки, которая способствует улучшению пищеварительных процессов.

В зависимости от рецепта приготовления хлеб традиционно разделяют на:

- бездрожжевой хлеб;
- белый хлеб;
- ржаной хлеб.

Бездрожжевой хлеб – традиционно считается самым полезным среди всех. В его рецепте отсутствуют дрожжи. В таком хлебе меньше белка и больше жиров, которые придают хлебу его неповторимый вкус. Главные преимущества бездрожжевого хлеба – минимальное присутствие дополнительных стабилизаторов и низкая калорийность.

Ржаной хлеб - наиболее популярен среди людей, стремящихся похудеть, его калорийность на 30% меньше, чем у белого хлеба. Большое содержание клетчатки в ржаном хлебе уменьшает всасываемость нутриентов, но это компенсируется большим содержанием минералов, белка и витаминов.

Белый хлеб – это самый калорийный источник углеводов, что затрудняет соблюдение низкокалорийных диет. Белый хлеб стимулирует выработку дофамина (гормоны радости), выступает главным источником фитоэстрогенов, но способствует выведению кальция из организма. Среди классических сортов, белый хлеб содержит больше всего белка, но полностью лишен полезных микронутриентов и клетчатки, т.к. вырабатывается из муки наивысшего сорта. Белый хлеб при пищеварении распадается сначала на крахмал, а затем на глюкозу, что замедляет всасывание и дольше сохраняет чувство сытости, но вместе с тем повышает кислотность желудочного сока, что может вызвать обострение хронических заболеваний желудка.

Сколько хлеба употреблять в день?

Четких рекомендаций нет. В среднем рекомендовано потреблять хлеб из расчета не более 100 г чистых углеводов на один прием пищи.

- Хлебные калории не должны составлять больше 40% от общего поступления углеводов.
- Не употребляйте больше 150 г хлеба за один прием пищи.
- Не комбинируйте хлеб с жирами. Стоит отказаться от сливочного масла и майонеза с хлебом, так как под воздействием интенсивной инсулиновой реакции намазанные толстым слоем жиры сразу транспортируются в жировое депо, вместо того чтобы принести пользу организму.
- Тщательно пережевывайте хлеб.

Используя эти простые рекомендации, вы повысите пользу от употребления любого вида хлеба и сможете нивелировать его недостатки.

Питайтесь правильно – это здорово!



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф