



# ХЛЕБНЫЕ СЕКРЕТЫ



«Хлеб – всему голова» – гласит русская пословица. Ещё бы, на Руси испокон веков был он в почёте, оттого всегда встречали гостей хлебом да солью. Да и сейчас без него, пожалуй, не обходится ни один день: то бутерброд захочется сделать, то маминого борща или салатика с ним поесть... Немудрено, что у него даже есть свой праздник – Всемирный день хлеба. Именины хлеб отмечает ежегодно с 2006 года 16 октября. Кстати, по заверениям учёных, история хлеба насчитывает несколько тысячелетий. Первые хлебные изделия появились около восьми тысяч лет назад, а может, и ещё раньше. Точно никто не знает. Правда, внешне они тогда были больше похожи на лепёшки, делали их из крупы и воды, а вот выпекали на раскалённых камнях. В честь октябрьского виновника торжества я разузнал несколько хлебных (полезных и важных!) секретов. И рассказал мне о них врач-диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александр Четвериков.



Фото Владимира ЮРЧЕНКО

## Сколько хлеба нужно есть в день?

Дошкольникам, ребятам 3-6 лет, достаточно будет 100-120 грамм, мальчишкам и девочонкам, которые ходят в школу, понадобится чуть больше – 150-180 грамм, ну а взрослым можно и 200 грамм. И сразу обратимся к девчонкам, которые боятся поправиться: поверьте, хлеб – далеко не самый калорийный продукт, несколько небольших кусочков в день не навредят вашей фигуре. Это же не сдобные булочки!

## А можно от него вообще отказаться?

Если у вас есть хроническое генетическое заболевание – целиакия (то есть непереносимость злаковых) – конечно, придётся отказаться от хлеба. А так не рекомендуем, ведь хлеб – настоящий кладезь полезных веществ: в нём содержится очень много витаминов группы В (а они отвечают за работу центральной нервной системы), всевозможных микроэлементов (железо, цинк, магний, йод, кальций и другие), витамины А, Е, РР, а ещё растительный белок и клетчатка. Белок – «строительный материал» для всех тканей нашего организма, а вот клетчатка помогает хорошему пищеварению. Так что от хлеба отказываться не стоит. А если уж совсем не любите его, попробуйте ввести в рацион хлебцы, сушки и сухарики (только самые обычные, без разных специй, приправ и усилителей вкуса).

## Какой хлеб лучше: дрожжевой или бездрожжевой?



Выбирайте любой, оба ничуть не опасны для нашего организма. Высказывания в стиле «дрожжевой хлеб вреден» – обычная страшилка, в которой мы сейчас разберёмся. Итак, начнём с того, что за «зверь» такой эти дрожжи. Всего лишь одноклеточные микроскопические грибы. Добавляют их в тесто для того, чтобы хлеб поднялся, то есть стал пышнее и воздушнее. Они погибают от высокой температуры во время выпечки. Достаточно всего лишь 60 °С, чтобы дезактивировать (то есть прекратить жизнедеятельность) микроор-

ганизмы. Легко! Хлеб в печи выпекают при температуре от 90 °С. Так что уверять, что бездрожжевой хлеб полезнее, неправильно. Просто в нём вместо дрожжей используют закваску – специальный состав, обеспечивающий брожение.

## Какой хлеб самый полезный?

Запоминайте: в числе самых полезных – ржаной хлеб, пшенично-ржаной (в нём содержится пополам пшеничной и ржаной муки), хлеб с отрубями (ваш желудок точно скажет вам спасибо), хлеб на основе тритикале – гибрида ржи и пшеницы, а также цельнозерновой, в который добавляют обычные зёрна. Они не переработаны, так что не успели потерять свои ценные и питательные вещества. И, конечно же, не проходите мимо хлеба с разными добавками, к примеру, с морскими водорослями. В нём содержится необходимый нашему организму йод – важный микроэлемент, который регулирует работу нашей щитовидной железы. А как же белый хлеб и батон? Нет, мы вовсе не забыли про них. М-м-м, не будем спорить, они очень вкусные, но уж совсем не полезные: сделаны они из муки высшего сорта, зёрна которой так сильно обработали, что в них почти не осталось полезных витаминов и микроэлементов, зато крахмала хоть отбавляй, да и калорийные они.



Хотите узнать, откуда в хлебе появляются дырочки – сканируйте QR-код.

## Как правильно выбрать хлеб?

Какой хлеб самый полезный, вы уже знаете, как и то, что в муке высшего сорта практически не осталось после переработки зёрен ценных и питательных веществ. Так что перед покупкой хлеба внимательно изучаем состав на упаковке (кстати, она должна быть герметичной!): предпочтение отдаём муке грубого помола 1-го и 2-го сортов. Дальше смотрим, чтобы в списке ингредиентов соль стояла на одном из последних мест, но никак не на втором-третьем (это обозначает, что её там очень много). Хлеб должен быть правильной формы, без изъянов. Можно даже провести небольшой эксперимент: сожмите его посередине. Через пару секунд он обратно принял свою форму – хорошо, нет – наверняка нарушили правила приготовления, лучше не берите его. **ВНИМАНИЕ!** Срок хранения хлеба не так уж велик: нужно успеть съесть его в течение 24-48 часов (не больше!). Конечно, он может казаться вам с виду хорошим, но через двое суток на нём могут начать образовываться микроскопические следы плесени и грибов, которые очень вредны для желудка.

## С какими продуктами не стоит есть хлеб?

С макаронами (а то какое-то масло масляное получается), картофелем, пшеном, гречкой, рисом и другими крупами, а также с мясными блюдами, иначе еда будет очень долго перевариваться. Да и тяжесть в желудке вызовет дискомфорт. А вот к супам, свекольнику, овощным салатам смело отрезайте кусочек хлеба.

## А правда, что лучше есть чёрствый, а не мягкий хлеб?

Правда! Эх, хрустящая корочка, манящий аромат... Вкуснятина! Но лучше свежий мягкий хлеб не есть. Он вызывает сильную кислотность, в результате чего тяжело переваривается и может навредить работе желудочно-кишечного тракта. Да и из-за вкуса и аромата человек может съесть в разы больше хлеба, чем ему полагается и хотелось бы. Так что лучше подождать, пока он немного зачерствеет, а потом только есть его.