Поговорим о хлебе

Как правильно выбирать, как употреблять с пользой для здоровья?

Распространено мнение, что хлеб - это вредный продукт, который способствует развитию ожирения и сахарного диабета. Но это не так. Дело не в самом хлебе, а в количестве съеденного. Сам по себе хлеб полезен и является базовым продуктом в рационе человека. В нем содержатся углеводы, витамины группы В, фолиевая кислота, много других полезных и важных элементов. Их концентрация и состав могут варьироваться - в зависимости от видов хлеба, которых сейчас в продаже очень много.  
  
 Из-за разнообразия рецептур конкретные показатели пищевой ценности хлеба очень сильно отличаются. Тем не менее, можно уверенно говорить, что в хлебе любого сорта есть белок (от 4,7% в хлебе из ржаной до 8,35% в хлебе из пшеничной муки), углеводы (около 50%) и много витаминов группы В. Также в хлебе содержится калий, фосфор, магний, и в меньших количествах – натрий, кальций, хлор и другие минеральные элементы.

Наиболее физиологически полноценным считается хлеб из муки грубого помола. Чемпион по содержанию витаминов – хлеб из обойной муки, которая получается после обмолота цельного зерна и просеивания получившейся муки от зерновых оболочек. При такой обработке сохраняется 96% объема цельного зерна.

Чем выше сорт муки, чем тщательнее ее очистка от отрубей и частичек зародыша, тем меньше в хлебе минералов, витаминов группы В и токоферола. Белый хлеб из муки высшего сорта содержит гораздо меньше аминокислот, чем цельнозерновой, особенно метионина и триптофана, он беден минералами и витаминами.

Норма употребления хлеба для взрослого человека - 100-150 г в день.

А вот с энергетической ценностью хлеба ситуация обратная: чем выше сорт муки, тем она больше. Так, хлеб из обойной пшеничной муки имеет калорийность на уровне 202 ккал на 100 г продукта, из пшеничной муки высшего сорта – 233 ккал, улучшенный хлеб с добавками – в среднем 263 ккал, а сдоба – до 346 ккал на 100 г продукта. Это необходимо учитывать, особенно если стоит задача контролировать вес.

Выбирая хлеб, присмотритесь к сортам, обогащенным белковыми, растительными и минеральными добавками: такой хлеб поможет скорректировать возможные огрехи в питании. Лучше всего, если эти добавки будут натуральными – например, сухое молоко или молочная сыворотка.