

Цельнозерновой хлеб

Цельнозерновой хлеб - это хлеб, который производится из муки на основе цельного зерна. Из зерновых культур готовится специальная смесь: зерно сушат, обжаривают, иногда проращивают (осолаживают). В смесь могут добавляться различные семена: лен, канола, мак, полба, семена подсолнечника, орехи или, например, внутренняя кожура орехов (чтобы добавить йод в продукт).



Цельнозерновой хлеб полезен для организма наличием основного элемента – клетчатки. Большое содержание пищевых волокон благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, а значит, улучшает усвояемость всех питательных веществ.

Чем еще полезен хлеб из цельнозерновой муки:



- благотворно влияет на нервную систему;
- стабилизирует артериальное давление;
- снижает риск развития опухолей, инфарктов, инсультов, других сердечно-сосудистых заболеваний.
- улучшается состояние волос, ногтей;
- омолаживается кожа, становится упругой, эластичной, сглаживаются морщины, появляется природный румянец;
- проходят мешки, темные круги под глазами, уставший вид;
- снижается вес, уменьшаются объемы тела;
- повышает работоспособность, жизненный тонус;
- стабилизируется эмоциональное состояние.

Полезные свойства цельнозернового хлеба положительно влияют на работу всех органов и систем, придают внутренние силы. За счет сбалансированного состава углеводов помогают справиться с хронической усталостью, повышенной утомляемостью.

Витамины В защищают центральную нервную систему от негативного влияния окружающей среды. Являются профилактикой стресса, эмоционального перенапряжения, сезонной депрессии. Устраняют хронические головные боли, улучшают память, у детей школьного возраста восприимчивость новой информации.



Сладкий цельнозерновой хлеб приятен на вкус, но не относится к полезным продуктам из-за содержания большого количества сахара. Выбирайте тот хлеб, в котором менее 200 мг соли и не более 2 г сахара на один

ломтик, и хлеб, приготовленный с добавлением натуральных подсластителей – меда и патоки, а не кукурузного сиропа.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.