

Полезность хлеба

Хлеб — один из самых древних и важных продуктов питания в человеческой культуре. С точки зрения здоровья и гигиены, хлеб имеет множество полезных свойств:

1. Питательная ценность.

Хлеб, особенно из цельнозерновой муки, богат углеводами, которые обеспечивают нас энергией. Он также содержит:

- клетчатку: способствует нормализации пищеварения и профилактике запоров.
- минералы: такие как магний и железо, необходимые для здоровья сердца и кровеносной системы.
- витамины: группы В, способствующие обмену веществ и нормализации работы нервной системы.

2. Поддержка здоровья.

Регулярное потребление хлеба может помочь в поддержании здоровья благодаря его свойствам:

- Контролирует уровень сахара в крови: цельнозерновой хлеб помогает стабилизировать уровень глюкозы, что особенно важно для людей с диабетом.
- Поддерживает здоровье сердца: клетчатка, содержащаяся в хлебе, может снижать уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Хлеб часто ассоциируется с домашним уютом и комфортом. Он может улучшать настроение благодаря своим вкусовым качествам и текстуре. При этом важно помнить о размере порций и качестве хлеба.

4. Разнообразие и культурное значение. Существует множество видов хлеба. В ассортименте ОАО «Гроднохлебпром» вы найдете продукт по своему вкусу и потребностям. Например:

Хлеб «Королевский» десертный весовой с добавлением сиропа с ароматом меда, абрикоса сушеного (кураги), винограда сушеного (изюма), сливы сушеной (чернослива), ядра орехов фундука очищенного, ядра подсолнечника, семян тыквы.



Хлеб «Гродненский» с семечками с добавлением ядер семян подсолнечника

Хлебец «Сила льна» плюс с добавлением семян льна



В ассортименте Хлебного цеха Дятловского филиала Гродненского областного потребительского общества можно встретить такую продукцию, как:



Хлеб "Здравушка "Новый"

Хлеб тостовый "Столичный"



Сдоба "Бабушкина"

Помните, что сбалансированное питание, включающее разнообразные источники углеводов, является залогом вашего здоровья. Берегите себя и оставайтесь здоровыми!

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю