

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ХЛЕБА

Алеветдинова Р.Д., студентка 3 курса факультет агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Мударисов Ф.А кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: Хлеб, мука, вред, польза, ингредиент

Польза хлеба во многом зависит от того, из какой муки его выпекают. В статье я расскажу каким бывает хлеб, чем полезен для организма, а в каких случаях может принести вред.

Введение. Хлеб имеет богатую и длинную историю: издревле он считался одним из главных продуктов, без которых невозможно представить прием пищи. До начала выращивания зерновых культур его делали из дикорастущих растений [1].

Хлеб — это источник углеводов, пищевых волокон, витаминов, в том числе, группы В, микро- и макроэлементов, таких как магний, селен, железо. В мире много различных видов хлеба, ингредиенты и методы приготовления многочисленны. Для изготовления хлеба чаще всего используют пшеничную и ржаную муку, реже — кукурузную, ячменную и другие, а также воду и соль.

Цель работы. Разобраться, вреден или полезен хлеб для здоровья людей. Отдельного внимания заслуживает клетчатка, которая помогает избежать неприятных последствий при гиперпотреблении белка.

В зависимости от рецепта, хлеб традиционно разделяют на:

1.Бездрожжевой хлеб. Делается из муки высшего сорта. Ключевая особенность – отсутствие дрожжей и, как следствие, фитоэстрогенов.

2.Белый хлеб из муки высшего сорта. Обладает наивысшим показателем гликемического индекса и наименьшим содержанием витаминов и минералов.

3. Белый хлеб из муки грубого помола. Сохраняется клетчатка и большее количество витаминов.

4. Белый хлеб из цельнозерновых круп. Хлеб с крайне низким гликемическим индексом. Обладает низкой пищевой ценностью.

5. Батон. Продукт, который нельзя считать хлебом в классическом понимании, поскольку он содержит множество добавок.

6. Ржаной хлеб. Сделан из ржаной муки, обладает большим количеством витаминов и клетчатки.

7. Белковый хлеб. Отдельная разновидность цельнозернового хлеба с добавлением повышенного количества яиц и других белковых продуктов (например, творога).

Результат исследования. Польза хлеба отличается от сорта к сорту. Входящие в состав продукта компоненты определяют не только его калорийность, но и полезные качества, которые хлеб в себе несет. В белом хлебе содержание полезных веществ сведено к минимуму [2]. При той обработке зерна, что необходима для изготовления муки высшего сорта, теряется большая часть питательных веществ, которые содержатся в зерновой оболочке. Такой хлеб мягкий, пышный, однако его состав изобилует крахмалом и лишними калориями. Польза хлеба такого сорта минимальна, т.к. процент полезных веществ в нем вряд ли выше 30% от изначального.

Одним из наиболее полезных сортов хлеба считается «серый», с добавлением ржаной муки. Он медленнее усваивается и содержит больше минералов и витаминов, чем его белый собрат, именно ему, в большей степени, присущи полезные свойства хлеба.

Идеальный вариант – хлеб с отрубями. Польза хлеба с отрубями обусловлена их способностью поглощать аллергены и токсины, укреплять иммунную систему, а также снабжать организм столь необходимой клетчаткой, белками и витаминами. Регулярное употребление хлеба, содержащего отруби, способствует снижению частоты возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта и атеросклероза. Диетологи рекомендуют употреблять данный сорт хлеба больным гипертонией, а также при запорах, желчнокаменной болезни, ожирения.

Бездрожжевой хлеб. У него в самом деле есть определенные достоинства, однако и он не идеален. Его стоит есть, когда вы проходите

курс серьезного медикаментозного лечения, потому что слизистая желудка в такие периоды довольно уязвима, потому что нарушена стрессами, лекарствами и антибиотиками.

Какой бы полезный и дорогой хлеб вы ни купили, он принесет вам только вред, если он неправильно приготовлен (будет непропеченный, пересушенный, грязный или просроченный). С таким хлебом не сложно получить отравление, несваримость, гастрит или вздутие.

Вред хлеба заключается в чрезмерном употреблении тех сортов, что содержат лишние калории, не будучи при этом обогащенными полезными веществами. Многие диетологи и медики придерживаются мнения, согласно которому развитие многих заболеваний спровоцировано употреблением изделий из муки высшего сорта в количествах, в несколько раз превышающих норму. Исследования показывают, что чрезмерное потребление таких продуктов вызывает обострение сердечно – сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных и онкологических заболеваний. Кроме того, частое включение белого хлеба в рацион питания в несколько раз повышает вероятность возникновения сахарного диабета.

Наконец, вред хлеба при ежедневном употреблении в том, что повышенная кислотность, свойственная пшенице, губительно воздействует на зубную эмаль. Иными словами, вред хлеба, не в самом продукте, а в отсутствии меры при его потреблении.

Заключение. Хлеб очень полезен, в нем находятся практически все питательные вещества необходимые человеку.

Норма детей и подростков 150-400г хлеба в день, для взрослого человека, не занятого физическим трудом,- примерно 300-350г хлеба в день, однако это количество может меняться в зависимости от возраста, вида деятельности человека, массы тела, индивидуальных особенностей организма, количества и состава других продуктов, входящих в рацион питания.

Знаменитый ученый – естествоиспытатель К.А. Тимирязев назвал хлеб «величайшим изобретением человеческого ума» из-за его высокой энергетической и биологической ценности.

Библиографический список:

1. Пащенко, Л.П. Технология хлебобулочных изделий / Л.П. Пащенко, И.М. Жаркова. – М.: КолосС, 2018. – 389 с. (дата обращения:10.03.2023)

2. Романов, А.С. Экспертиза хлеба и хлебобулочных изделий [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.С. Романов, Н.И. Давыденко, Л.Н. Шатнюк, И.В. Матвеева, В.М. Позняковский. 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/4165>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 10.03.2023)

BREAD: BENEFIT AND HARM

Alevetdinova R.D.

***Keywords:** Bread, flour, harm, benefit, ingredient*

The benefits of bread largely depend on what kind of flour it is baked from. In the article I will tell you what bread is, what is useful for the body, and in whichcases it can cause harm.