

УДК 664.66

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

**Кудимова Д.В., студентка 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Мударисов Ф.А.
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: ржаной, безглютеновый, кунжут, пророщенное зерно, семена льна

В данной научной статье рассказывается о различных видах хлеба, которые положительно сказываются на организм человека. В частности такие хлеба потребляются людьми на правильном питании.

Введение. Существует устойчивое мнение, что от хлеба толстеют и поэтому от него необходимо отказаться, чтобы сохранить вес или похудеть. В действительности такое утверждение не совсем соответствует истине. Хлеб является важной частью нашего рациона, отсутствие которого может повлечь за собой некоторые симптомы: депрессия, утомляемость, вспыльчивость, запоры, мышечная вялость, общая интоксикация. Поэтому люди, которые ведут здоровый образ жизни, потребляют хлеб, являющийся менее вредным. Чтобы потребление хлеба не сказалось на фигуре, его категорически нельзя смешивать с жирами и превышать суточную норму – это не более 100-120 г.

Целью исследований было изучение различных видов хлеба.

Результаты исследований. В хлебе из пророщенного зерна есть белок, медленные углеводы, клетчатка, витамины группы В, а также Е и РР, минералы и аминокислоты. Польза от такого хлеба – это польза от самих ростков. Оказывается, они содержат в несколько раз больше полезных веществ, чем выросшее растение или его плоды-семена. Хлеб из проростков оказывает положительное влияние на организм: помогает справиться с болезнями сердечно-сосудистой системы, выводит шлаки,

борется с анемией, улучшает качество и скорость обработки пищи кишечником, ускоряет метаболизм, помогает худеть и борется с расстройствами пищеварения, нормализует уровень холестерина и сахара в крови.

Плетенка с кунжутом содержит достаточное количество витаминов и полезных организму человека минералов, в нем находятся: холин, витамины B1,B2,B5,B6,B9,B12,E,H и PP, а также: калий, кальций, медь, магний, цинк, сера, кобальт и многие другие. Благодаря составляющим витаминам, входящих в плетенки с кунжутом, умеренное ее употребление способствует улучшению зрения, состояния волос и ногтей человека, укрепление сердечно-сосудистой системы организма.

Хлеб с грецким орехом интересен в первую очередь за счет полезных и уникальных свойств ореха. В этой полезной добавке содержится большое количество микроэлементов, таких как калий, магний, фосфор, железо и кальций. Орехи замечательно выводят шлаки из организма и являются отличным помощником при детоксикации.

Хлеб с семенами льна также является полезным. В семенах льна наличие линоленовой кислоты Омега-3 (в народе ее именуют эликсир молодости) в 2 раза превосходит содержание данной кислоты в рыбе. Омега-3 жирные кислоты нужны для нашего самочувствия. Организм не синтезирует их, по этой причине человеку следует приобретать данные кислоты с едой. В семенах льна содержатся 19 аминокислот. Они – важный источник лигандов. Также присутствуют витамины, макро-, микроэлементы. Польза хлеба с семенами льна: оказывает противовоспалительное действие, помогает справиться с лишним весом, усиливает иммунитет, улучшает кровеносную систему, понижает давление, чистит организм от токсинов.

Ржаной хлеб – диетический продукт для сердца. Он содержит волокна, которые помогают выводить холестерин, к тому же снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Из ржаного хлеба люди получают много клетчатки, которая помогает ускорить пищеварение и предотвращает запоры.

Безглютеновый хлеб – легче усваивается организмом и улучшает пищеварение, организм становится более крепким, снижается уровень

холестерина в крови, содержит большее количество антиоксидантов, большее количество витаминов группы В.

Гороховый хлеб полезен – витамин В5 участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, обмене холестерина, синтезе ряда гормонов, гемоглобина, способствует всасыванию аминокислот и сахаров в кишечнике, поддерживает функцию коры надпочечников. Содержит клетчатку, которая благоприятно воздействует на пищеварительную систему.

Молодые ученые Мичуринского государственного аграрного университета разработали растительную основу богатую антиоксидантами для выпечки.

Целью их работы было создание рецептуры хлеба, включающая компоненты с высоким содержанием витаминов и антиоксидантов, которые положительно влияют на здоровье человека.

Ученые разработали уникальные технологии производства растительных паст, на основе которых будет выпекаться бездрожжевой ржано-пшеничный хлеб. В пастах используются компоненты с высоким содержанием витаминов, антиоксидантов, минеральных веществ, пищевых волокон, эфирных масел.

Заключение. Результаты работы показали, что за счет технологии удалось исключить из состава хлеба промышленные хлебопекарные дрожжи, для производства которых используются химические вещества. Также ввелись новые виды фруктовой и овощной паст в рецептуру ржано-пшеничного хлеба.

В заключении хочется сказать, чтобы соблюдать здоровый образ жизни, не стоит исключать из своего рациона хлебобулочные изделия. Ведь существует множество вариаций хлеба, которые являются полезными.

Библиографический список:

1. Биттман М. Цельнозерновой хлеб и выпечка. Теория, практика, рецепты/ М. Биттман.- ХлебСоль. № 6, 2024. – С.25
2. Бородин Е. В. Хлеб с дикорастущими растениями/ Е.В. Бородин. - ХлебСоль. №2, 2023. - С.6
3. Гагаркина А.А. Хлеб, который можно всем/ А.А. Гагаркина.- ХлебСоль. № 3, 2022. – С.23

4. Исайчев В.А. Кормовая и технологическая ценность зерна пшеницы и семян гороха/ В.А. Исайчев, Н.Н. Андреев, Ф.А. Мударисов. - Вестник УГСХА №2 (18).- Ульяновск, 2012.- С. 24-28.

5. Кириллов С.В. Ржаной хлеб. Азбука пекаря/С.В. Кириллов.- АСТ. № 3, 2020. – С.153

6. Мотина А.И. Безглютеновый хлеб. Идеальные рецепты для тех, кто заботится о своем здоровье/ А.И. Мотина.- ХлебСоль. № 2, 2023. – С. 135-137

7. Паскал М. А. Использование грецкого ореха в пищевом производстве/М. А. Паскал, Ф.А. Мударисов. - В мире научных открытий. Материалы V Международной студенческой научной конференции. Ульяновск, 2021. – С. 279-280.

8. Рыкова М.Ю. Душа хлеба. Книга о здоровом,хрустящем а ароматном/ М.Ю. Рыкова.- Комсомольская правда. №7, 2023. – С.83

BAKED GOODS WITH PROPER NUTRITION

Kudimova D.V.

Scientific supervisor - Mudarisov F.A.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *rye, gluten free, sesame, sprouted grain, flax seeds*

This scientific article talks about different types of bread that have a positive effect on the human body. In particular, such breads are consumed by people on a healthy diet.