

## ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

**Вершинина А.А., 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 рассматриваются различные типы хлеба, которые оказывают благоприятное воздействие на здоровье человека. Особенно такие виды хлеба употребляются в рамках здорового питания.

**Введение.** Существует распространенное мнение, что хлеб способствует набору веса, и поэтому его следует избегать для поддержания формы или похудения. Однако это утверждение не совсем верно. Хлеб играет важную роль в нашем питании, и его отсутствие может привести к различным негативным симптомам, таким как депрессия, усталость, раздражительность, запоры, мышечная слабость и общая интоксикация. Поэтому люди, следящие за своим здоровьем, включают в рацион менее вредные виды хлеба. Чтобы потребление хлеба не отразилось на фигуре, его не следует сочетать с жирами и превышать суточную норму, которая составляет 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 В1, В2, В5, В6, В9, В12, Е, Н и РР, 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 грецкими орехами привлекает внимание благодаря своим полезным и уникальным свойствам орехов. Эта добавка богата микроэлементами, такими как калий, магний, фосфор, железо и кальций. Орехи эффективно помогают выводить шлаки из организма и служат отличным средством для детоксикации.

Хлеб с семенами льна также обладает полезными свойствами. Семена льна содержат линоленовую кислоту Омега-3, которая в два раза превышает ее количество в рыбе и считается «эликсиром молодости». Омега-3 жирные кислоты необходимы для нормального функционирования организма, так как он не может их синтезировать, поэтому они должны поступать с пищей. Семена льна содержат 19 аминокислот и являются важным источником лигандов, а также витаминов и микроэлементов. Польза хлеба с семенами льна заключается в его противовоспалительном действии, помощи в борьбе с лишним весом, укреплении иммунной системы, улучшении состояния кровеносной системы, снижении давления и очищении организма 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.

**Выводы.** Результаты исследования продемонстрировали, что благодаря новой технологии удалось отказаться от использования промышленных хлебопекарных дрожжей, в производстве которых применяются химические добавки. Кроме того, в рецептуру ржано-пшеничного хлеба были введены новые виды фруктовых и овощных паст.

В заключение, стоит отметить, что для поддержания здорового образа жизни не следует полностью исключать хлебобулочные изделия из рациона. Существует множество вариантов хлеба, которые могут быть 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.**

**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.*