

## Хлеб — польза или вред

Все чаще и чаще можно услышать, как заслуженные диетологи заявляют, якобы белый хлеб способен нанести серьезный ущерб здоровью человека, являясь вредным продуктом. Но если изучить иную сторону этого вопроса, то можно заметить, что белый хлеб люди употребляли в пищу веками, при этом ничем не болели.

### Польза и вред белого хлеба

Таким образом, следует внимательным образом изучить этот вопрос, чтобы понять, как поступить правильно – употреблять в пищу белый хлеб, или же, действительно считать его вредным продуктом.

Говоря о пшеничном хлебе, то как известно, именно его и было принято считать ценным и настоящим лакомством аристократии, обычные крестьяне довольствовались только лишь кашами сомнительного качества, и темным хлебом, его было принято изготавливать из низкокачественных злаков.

В современном мире, все изменилось, и цельнозерновой хлеб, различные качественные крупы стоят весьма дорого, белая пшеничная мука наоборот – дешево. Как заявляют диетологи, белый хлеб не рекомендуется употреблять по той причине, что в его состав входит глютен – это белок пшеницы, способны вызвать аллергию у некоторой категории людей.

### Действительно ли хлеб считается вредным продуктом?

Учтите, что вред хлеба строится на двух причинах, конечно же, это высокая калорийность, но и конечно, качество добавок для выпечки. Необходимо понимать, что название «мука высшего сорта», не всегда является правильным, в некоторых случаях это и вовсе заблуждение.

### Как делают муку? Основные моменты

В процессе изготовления муки, зерно принято размалывать, тщательным образом просеивая, помол муки исключительно высших сортов отсеивает оболочку, зародыш зерна, как известно, именно они и станут содержать различные полезные витамины, клетчатку, в результате остается только лишь крахмал.

Как только низкокачественное зерно отбелили, в муку добавляются специальные добавки, если не сделать этого, то образуются неприятные комки. Причем следует отчетливо понимать, что на упаковке уже готового продукта, такие добавки могут быть и вовсе не указаны, ведь они классифицируются как «технические вспомогательные средства», соответственно потребителям об этом и вовсе может быть неизвестно.

### Дрожжи: польза или же, вред? Что необходимо знать обязательно?

Те дрожжи, которые сегодня активно используются в хлебопекарной промышленности, как правило, принято получать далеко не естественным разведением, несмотря на то, что многие считают именно так, а промышленным путем, используя продукты переработки целлюлозной, спиртовой промышленности.

**Внимание:** Следует отчетливо понимать, что в желудке дрожжи начинают размножаться, тем самым угнетая естественную микрофлору кишечника, таким образом, все чаще и чаще можно услышать от врачей, что дрожжи способны действительно серьезно навредить здоровью.

### Польза ржаного хлеба. Что следует знать? Особенности

Часто серый цвет магазинного хлеба пугает потребителей, причем следует учесть, что он не должен вас обманывать, ведь по сути это тот же продукт, но лишь с немного иными

ингредиентами. Ржаной хлеб отличается тем, что способен повысить кислотность желудка, более того, его не рекомендуют употреблять при тех или иных язвенных заболеваниях, поэтому обязательно помните об этом.

Но при этом большинство людей, не способны отказаться полностью от употребления хлеба, они и вовсе не видят без этого продукта свой рацион. Если и вы относитесь к этой категории людей, то лучше всего выбирать хлеб исключительно из цельной муки грубого помола, так как он идеально подойдет для вас.

Более того, тщательным и внимательным образом старайтесь изучать все ингредиенты, указанные на упаковке, ведь это один из важнейших факторов, тех или иных «улучшителей качества муки», желательно избегать.

## Заключение

Подводя итоги, конечно же, нельзя не отметить, что действительно без всякого преувеличения, именно хлеб является и считается актуальным и популярным продуктом, без которого многие люди не представляют свой рацион питания.

Но важно понимать, что основная задача хлеба – быть проданным, естественно для этого производители готовы сделать все необходимое, и часто добавляют консерванты, пищевые красители, ароматизаторы, которые негативно влияют на здоровье, что обязательно следует учитывать.

Кроме того, практически все производители добавляют в муку и улучшители, ведь зерно необходимо правильным образом хранить, а это обходится слишком дорого, в результате чего производители вынуждены хранить его там, где придется, в итоге оно начинает сыреть, гнить, но цена остается низкой.

Как правило, многие потребители желают купить то, что дешевле, а значит, спрос на такой хлеб остается в любом случае, однозначно. Помимо всего сказанного, нельзя не добавить, что муку принято отбеливать, производители делают это для того, чтобы цвет хлеба получался наиболее привлекательным для покупателей.

Все это сводится к тому, что вам необходимо внимательно изучить этот вопрос, тщательным образом «взвесив» все «за» и «против», после чего можно будет понять, стоит ли употреблять хлеб, или нужно исключить его из рациона.

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»  
Надежда Колдаева