



О пользе хлеба с микронутриентами

«Одним из направлений профилактики заболеваний, связанных с дефицитом макро- и микронутриентов, является обогащение продуктов питания массового потребления витаминами и микронутриентами, – пишет Главный государственный санитарный врач



России Геннадий Онищенко. – Приоритетным направлением в данной деятельности является обогащение хлеба и хлебобулочных изделий как продуктов повседневного спроса и являющихся в этом отношении оптимальным средством для достижения данных целей». Витамины — неотъемлемая, важная часть питания. Даже небольшая нехватка витаминов ведет к нарушениям в балансе обмена веществ в организме и может привести к проблемам со здоровьем. Витамины входят в состав всех клеток человеческого организма и необходимы для процессов усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток, других жизненно важных процессов.

В настоящее время практически каждый человек испытывает витаминно-минеральный «голод», который постепенно усиливается и приводит к ряду заболеваний. Недостаток витаминов в рационе питания приводит к нарушению обмена веществ, снижению работоспособности, быстрой утомляемости и даже заболеваниям. Ежедневное употребление хлебобулочных изделий, обогащенных микронутриентами, позволяет существенно уменьшить дефицит витаминов.



Хлебобулочные изделия обогащаются витаминами (В1, В2, В3, В6, РР, фолиевой кислотой и др.), минеральными веществами (йод, железо, кальций, цинк, магний, фосфор и др.) и аминокислотами (глицин, метионин, лизин). Включение в питание хлеба с микронутриентами – экономически обоснованный и простой способ укрепления здоровья. Хлебобулочная продукция с микронутриентами восполняет от 20 до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах. За счет их содержания происходит укрепление иммунной системы, сердечно-сосудистой, нервной и т.д.

Помимо своих полезных качеств хлеб с микронутриентами обладает приятным вкусом, сохраняет свежесть 3–5 дней, не крошится и не плесневеет. Хлеб, обогащенный комплексом микронутриентов, вырабатываемых из муки пшеничной или смеси ржаной и пшеничной муки соответствует всем требованиям СанПин, национальным стандартам, и техническим документам. Хлеб и хлебобулочные изделия с микронутриентами производят и хлебопекарные предприятия Белгородской области в большом ассортименте: хлеб с морской капустой, хлеб «8 злаков», хлеб гречневый, батон пектиновый и т.д.



Организм человека не синтезирует микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей. Способность запасать микронутриенты впрок на долгое время у организма отсутствует. Поэтому они должны поступать регулярно, в полном наборе и количествах, соответствующих физиологическим потребностям человека. Достаточное поступление витаминов и минеральных веществ в детском и юношеском возрасте положительно сказывается на показателях физического развития, успеваемости, способствует формированию здорового поколения.