



Хлеб - это здоровье

Хлеб - один из наиболее употребляемых населением продуктов питания. Введение в его рецептуру компонентов, придающих лечебные и профилактические свойства, позволит эффективно решить проблему профилактики и лечения различных заболеваний, связанных с дефицитом тех или иных веществ. Польза хлеба в том, что в нём много белка (до 13 г/100 г) и витаминов группы В. По пищевому и энергетическому составу пшеничный и ржаной хлеб несколько различаются. У пшеничного хлеба выше калорийность, в нём больше белка.

Современные технологии производства хлебобулочных изделий позволяют получать хлеб, обогащённый животными и растительными белками, железом, кальцием, йодом и др.

Микронутриенты — это витамины и минералы, необходимые для оптимальной деятельности мозга. К сожалению, в рационе современного человека, в том числе россиян, их не хватает. Сложно поверить, но во времена, когда огромные гипермаркеты изобилуют самыми разнообразными продуктами, мы все еще получаем недостаточное количество многих витаминов и минералов. Несмотря на то что во многие продукты добавляют злаки, 33 % европейцев не получают даже рекомендованный минимум фолиевой кислоты. В России, помимо недостатка этих базовых витаминов в рационе, вызывает беспокойство низкое содержание в рационе цинка — этого важнейшего для деятельности мозга минерала. Недавние исследования установили связь недостатка цинка с утомляемостью, депрессией и пониженной умственной деятельностью. Большинство из нас, к сожалению, игнорирует такие полезные продукты, как необработанное зерно, орехи и морепродукты, отдавая предпочтение перенасыщенным сахаром энергетическим напиткам. Некоторые из этих питательных веществ чрезвычайно важны.



Хлеб, мука, макаронные и мучные кондитерские изделия, различные крупы, другие продукты переработки зерновых культур являются наиболее распространенными пищевыми продуктами, потребляемыми ежедневно и повсеместно всеми группами детского и взрослого населения России. Хлебобулочные продукты – наиболее дешевые и доступные продукты питания – служат одним из основных источников необходимых организму пищевых веществ: растительных белков, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон.



При потреблении в день 250-300 г хлеба из высококалорийной муки суточная потребность в тиамине и витамине Е удовлетворяется на 25-30%, в витамине В6 и ниацине – на 10-20%, в рибофлавине и фолиевой кислоте - на 10-15%.

Целесообразность обогащения хлеба витаминами подчеркивается также тем обстоятельством, что хлеб в России остается продуктом наиболее массового потребления, особенно у недостаточно высоко обеспеченных слоев населения. Практически 75% мужского и женского населения ежедневно потребляют хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов промышленной выпечки. К этому следует еще добавить и домашнюю выпечку различных булочек и пирожков из пшеничной муки высшего сорта. Благодаря этому использование хлебобулочных изделий в качестве носителя, дополнительно обогащенного недостающими микронутриентами, позволит донести их до самых широких групп населения, в том числе – наиболее нуждающихся в улучшении их пищевого статуса и здоровья.