

Пищевые продукты. Хлеб



Хлеб - ежедневный продукт рациона.

Хлеб обладает высокими показателями пищевой ценности и обеспечивает организм сложными углеводами (крахмалом и пищевыми волокнами), белками, витаминами (В1, В2, В6, РР, фолатом, Е), магнием, железом. Хлеб на 60–70% состоит из углеводов, при этом ржаной, отрубной хлеб содержит больше незаменимых аминокислот и витаминов, пищевых волокон, необходимых для нормального функционирования всего желудочно-кишечного тракта, нежели из пшеничной муки высшего сорта.

Регулярный прием хлеба с пищей имеет также большой физиологический смысл, ведь хлеб придает массе поглощаемой пищи благоприятную консистенцию и структуру, способствующую наиболее эффективной работе пищеварительного тракта и полному смачиванию пищи пищеварительными соками. Таким образом, хлеб служит не только источником необходимых веществ, но также играет важную роль в физиологии питания.

Разнообразие сортов хлеба огромно. Из-за разнообразия рецептов конкретные показатели пищевой ценности хлеба очень сильно отличаются. Тем не менее, можно уверенно говорить, что в хлебе любого сорта есть белок (от 4,7% в хлебе из ржаной до 8,35% в хлебе из пшеничной муки), углеводы (около 50%) и много витаминов группы В. Также в хлебе содержится калий, фосфор, магний, и в меньших количествах – натрий, кальций, хлор и другие минеральные элементы.

Наиболее физиологически полноценным считается хлеб из муки грубого помола. Чемпион по содержанию витаминов – хлеб из обойной муки, которая получается после обмолота цельного зерна и просеивания

получившейся муки от зерновых оболочек. При такой обработке сохраняется 96% объема цельного зерна.

Чем выше сорт муки, чем тщательнее ее очистка от отрубей и частичек зародыша, тем меньше в хлебе минералов, витаминов группы В и токоферола. Белый хлеб из муки высшего сорта содержит гораздо меньше аминокислот, чем цельнозерновой, особенно метионина и триптофана, он беден минералами и витаминами.

А вот с энергетической ценностью хлеба ситуация обратная: чем выше сорт муки, тем она больше. Так, хлеб из обойной пшеничной муки имеет калорийность на уровне 202 ккал на 100 г продукта, из пшеничной муки высшего сорта – 233 ккал, улучшенный хлеб с добавками – в среднем 263 ккал, а сдоба – до 346 ккал на 100 г продукта. Это необходимо учитывать, особенно если стоит задача контролировать вес.

Существует наследственное заболевание - целиакия, при котором употребление в пищу хлеба противопоказано, поскольку хлеб содержит глютен, а больной должен соблюдать пожизненную безглютеновую диету.

Качество хлеба является понятием комплексным и зависит, в том числе от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но также его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.

Хлеб, как правило, не служит средой для развития и размножения микроорганизмов, способных вызывать пищевые отравления. Вместе с тем существуют несколько форм микробиологической порчи хлеба:

- плесневении хлеба
- поражении хлеба «картофельной болезнью»
- поражении хлеба пигментообразующими бактериями

Правила выбора хлеба

 РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ХЛЕБ



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

За счет потребления хлеба человек удовлетворяет 50% потребности организма в углеводах, 30% потребности в белках растительного происхождения

Хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью восполняет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В

Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке

Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов

Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта

Качество хлеба зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения

Подробнее на www.gospotrebnadzor.ru

- приобретайте хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции;
- внимательно читайте этикетку на упаковке – обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции;
- отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённым витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;
- не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
- не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.



При выборе хлеба обращайте внимание на его внешний вид:

- неправильная форма хлебобулочного изделия может означать, что была использована мука с низким качеством клейковины либо тесто настаивалось неправильно;

- трещины на поверхности — хлеб сделан из перебродившего теста;

- мелкие пузыри — продукт изготовлен из недобродившего теста;

- темная окраска или толстая корка — хлеб пекли слишком долго или при очень большой температуре;

- темная окраска также может обозначать повышенное содержание сахара в продукте, а бледная — пониженное.

Внимательно читайте этикетку на упаковке - обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции. Сроки хранения хлеба необходимо смотреть на упаковке. Срок годности исчисляется с момента выпекания.

Хранить хлеб лучше всего при температуре 20-25 °С и влажности воздуха 75%.

Как хранить хлеб дома?



В тканевом мешочке



В полиэтиленовом пакете



В бумажном пакете



Следите за сроками годности хлеба (см. упаковку)



В хлебнице



В морозилке



В виде сухарей

При выборе отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённым витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;

Не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;

Не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.



Рекомендации по употреблению:

Взрослый человек должен ежедневно употреблять 250–300 г хлеба (стандартный кусок хлеба – 30 грамм). Для обычного, здорового человека, ведущего активный образ жизни, ежедневная норма употребления этого продукта составляет 300–350 г. Для людей умственного, интеллектуального труда достаточно съесть около 150 г в день.

Питайтесь правильно!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области»