Хлеб - польза или вред для организма человека?

Хлеб – это продукт, приготовленный из муки при достаточно серьезной термообработке. Фактически, он является ярким представителем углеводов и одним из основных источников энергии в нашем организме.

Издавна хлеб для русского человека являлся символом жизненного благополучия. Обычай россиян приветствовать хлебом-солью дорогих и уважаемых людей, молодоженов, почетных гостей уходит в далекое прошлое. О хлебе сложено множество прекрасных пословиц и замечательных песен, об истории хлеба можно написать не одну книгу. Мы едим хлеб каждый день, это единственный продукт, который никогда не надоедает. Прилавки наших магазинов всегда просто завалены хлебобулочными изделиями, которые являются главным атрибутом обеденного стола.

Но в последнее время стали довольно часто обсуждать пользу и вред хлеба, некоторые даже советуют исключить этот продукт из своего рациона питания. Дело в том, что все зерновые культуры, включая пшеницу, содержат необходимые для жизнедеятельности человека полезные вещества в оболочке зерна и его зародыше. Мы предпочитаем хлеб, выпеченный из высших сортов муки, но в процессе современной обработки зерна самая ценная его часть попадает в отходы. В итоге остается только внутренняя часть зерна, состоящая из крахмала и лишних калорий, способствующих накоплению в организме дополнительных жиров и не обладающих абсолютно никакой жизненной силой. В результате из-за чрезмерного употребления белого хлеба, изготовленного из муки высшего сорта, возникают и развиваются многочисленные болезни, что является важным аргументом при рассмотрении вопроса пользы и вреда хлеба. Привычка постоянно употреблять белый хлеб может привести к эндокринным, желудочно-кишечным, сердечно-сосудистым и даже онкологическим заболеваниям.

Конечно, необходимо уметь правильно выбирать хлеб. Совсем недавно на прилавках наших булочных продавался «серый» хлеб из муки второго сорта. Он был значительно полезнее белого хлеба, потому что выпекался с добавлением ржаной муки, медленнее усваивался организмом, на здоровье вредного влияния не оказывал. К сожалению, хлеб с добавлением ржаной муки исчез из продажи по причине отсутствия спроса. Хлеб способствует повышению аппетита, обладает многими полезными свойствами бездрожжевой хлеб на хмелевой закваске. Он не только обладает противовоспалительным и отхаркивающим действием, но и служит легким снотворным. Черный хлеб значительно полезнее белого, ведь чем грубее помол, тем больше сохраняются необходимые для человека витамины и минералы. А самым полезным считается хлеб с отрубями. Отруби исключительно эффективно снабжают организм клетчаткой, способствуют укреплению иммунитета, поглощают различные аллергены. Люди, употребляющие хлеб с отрубями, как правило, не набирают лишних килограммов, не страдают ожирением. В последнее время появились сорта хлеба с добавлением, как отрубей, так и обломков зерен. К ним можно отнести барвихинский, белково-отрубяной, докторский сорта.

Также, пользу и вред хлеба необходимо рассмотреть с позиции основных правил его употребления. Во-первых, исключительно важна совместимость хлеба с другими продуктами питания. Не рекомендуется совмещать хлебобулочные изделия с жирными продуктами, бульонами, рыбой, морепродуктами. Сало лучше употреблять с черным хлебом, овощи можно есть с любыми разновидностями хлеба, а мясо или картофель вообще могут обойтись без добавления хлеба. Кроме того, необходимо тщательно пережевывать хлеб, не торопиться его проглотить. Иначе быстро проглоченный хлеб способствует появлению брожения в кишечнике, вспучиванию живота.

Никогда не употребляйте заплесневевшие куски хлеба. Оказавшись в организме, споры плесени могут вызвать пищевое отравление, сложные заболевания органов дыхания и крови.

О пользе и вреде хлеба спорят многие, но непреложным остается факт, что **хлеб сохраняет и поддерживает наше здоровье. С хлебом всегда благополучие и достаток!**