**Как выбрать полезный хлеб?**

***Зерновой хлеб***

Зерновой, так как его изготавливают либо из целых зёрен, либо из их крупнодисперсных частиц.

Тут всё просто: при приготовлении целостность оболочки семян сохраняется, и в самом хлебе, соответственно, микроэлементы и полезные витамины остаются. А таковых немало. Это витамины РР, Е, А и В, йод, фосфор, кальций, калий, натрий, железо, натрий, молибден.

Если уж какой хлеб и самый полезный, то это зерновой. Потому что в нём содержится много тиамина (В1). При его дефиците у человека может развиться особая форма авитаминоза, известная под названием «бери-бери». Она способна поразить сердечно-сосудистую и нервную систему.

Кроме того, цельный зерновой хлеб позитивно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, поскольку в нём содержатся пищевые волокна, выводящие из организма лишний холестерин и связывающие желчные кислоты. А клетчатка, также входящая в его состав, регулирует обменные процессы.

***Овсяный хлеб***

Внесен в перечень самых полезных как продукт, снабжающий организм многими важными минералами, необходимыми для поддержания здоровья.

Овсяный хлеб обычно готовят из смеси овса, цельнозерновой муки, дрожжей, воды и соли.

Поскольку овес очень питателен и связан с целым рядом полезных для здоровья свойств, овсяный хлеб может быть здоровым выбором.

В частности, овес содержит много клетчатки и полезных питательных веществ, включая магний, витамин B1 (тиамин), железо и цинк. Клетчатка в овсе, известная под названием бета-глюкан, может помочь снизить уровень холестерина, регулировать уровень сахара в крови и снизить высокое кровяное давление (19, 20, 21, 22).

Исследование показало, что снижающие холестерин эффекты бета-глюкана в овсе более выражены у людей с более высоким исходным уровнем холестерина.

Однако тот факт, что на этикетке хлеба написано «овес», не означает, что он полезен для здоровья. Некоторые виды овсяного хлеба содержат небольшое количество овса и в основном состоят из рафинированной муки, сахара и масла.

Чтобы найти более богатый питательными веществами овсяный хлеб, ищите тот, который содержит овес и цельнозерновую муку в качестве первых двух ингредиентов.

***Биохлеб***

Вот уж какой хлеб самый полезный для человека. Противники пищевых добавок очень любят биохлеб.

Его пекут без консервантов, усилителей вкуса и разрыхлителей, даже без дрожжей.  Готовят данное изделие, как правило, из ржаной муки. Либо из цельнозерновой, обдирной или обойной. Может использоваться и мука грубого помола.  Чтобы изделие «поднялось» при выпекании, в тесто добавляют природные закваски.

А ещё в его составе нередко есть натуральный мёд, орехи, тмин, семечки, чернослив, мак, изюм, укроп, тыква и даже вяленые помидоры. В общем, добавки есть, но они полезные, потому что натуральные. Таким образом, биохлеб становится изделием, в полной мере соответствующим марке функциональных продуктов питания. На прилавках он появился недавно, но уже успел завоевать популярность.

 ***«Живой» хлеб***

«Живой» хлеб это не маркетинговый ход, а хлеб из живого свежего проросшего зерна. Он хранится всего сутки, но невероятно полезен.

Изделия данного вида знакомы не всем. Но если уж какой хлеб и полезен для здоровья человека, так это «живой». В его основе лежит свежепроросшее зерно. Оно в разы полезнее обычного, «спящего». Вот ради чего его стоит покупать:

* Профилактика онкологических заболеваний. Главное достоинство живого хлеба.
* Похудение. Причём не то что без вреда, а даже с пользой для организма. Съев бутерброд с таким хлебом, удастся не только насытиться, но и нормализовать обмен веществ.
* Укрепление иммунитета. Пророщенное зерно – это то, что полезнее любых синтетических витаминов, вместе взятых. Выведение токсинов из организма. Если человек ощущает тяжесть после приёма пищи, то ему стоит ввести в свой рацион живой хлеб.

***Отрубной***

Он является природным абсорбентом. Естественно, он не такой мягкий, как пшеничный батон, и не такой пряный на вкус, как черный хлеб.

Отрубной хлеб обогащён витаминами. Он полезен по следующим причинам:

* Содержащиеся в нём пищевые волокна очищают организм от токсинов, оказывают профилактическое действие против атеросклероза. Грубые волокна выводят из кишечника лишние вещества.
* Лечит запоры, предотвращает их появление.
* При умеренном употреблении и грамотно составленной диете помогает похудеть.
* Укрепляет иммунную систему. Благоприятно воздействует на нервную систему.
* Очищает стенки пищеварительных органов, заставляет работать желудок. Предупреждает желудочно-кишечные заболевания.
* Повышает уровень гемоглобина и улучшает состав крови.
* Облегчает бронхо-легочные болезни. Улучшает функции печени.
* Рекомендован людям с железодефицитной анемией.
* Тонизирует сосуды. Препятствует образованию бляшек, тромбов.
* Его стоит есть людям с аллергией, проблемами с кожей, при прыщах, выпадении волос и грибковых заболеваниях.
* Снабжает ценными белками/ витаминами, клетчаткой.

Короче говоря, отрубной хлеб – это натуральный природный адсорбент. Не без недостатков, конечно. Весомым минусом многие считают его вкус – не всем он нравится. Отрубной хлеб более грубый и шероховатый, чем обычный, менее пышный и воздушный. А иногда даже присутствует горечь – но это если были использованы низкокачественные отруби.

Многие считают, что сохранить стройную фигуру, употребляя ежедневно в пищу мучные изделия, невозможно. Полный отказ от хлебобулочных изделий может пагубно сказаться на здоровье.  Даже худеющие люди не должны исключать из рациона хлеб – питательный источник клетчатки.

**Диетические сорта:**

* Пшеничный с отрубями — рекомендуется для регуляции деятельности ЖКТ; при атеросклерозе, гипертонии.
* Бессолевой— для страдающих заболеваниями, требующими ограничения потребления соли.
* Пшеничный с добавлением зародышей пшеницы — продукт для людей, придерживающихся ЗОЖ; способствует также восстановлению организма после болезни.

Чтобы не навредить организму, при употреблении хлеба нужно соблюдать несколько простых правил:

* Выбранный продукт не должен иметь видимых повреждений;
* Изделие должно обладать природным цветом;
* Важно обращать внимание на срок годности, состав и производителя (должны быть указаны на упаковке);
* Нельзя есть хлеб с плесенью, плохим запахом или же плохо пропеченный;
* Не стоит делать большие запасы мучных изделий;
* Корочка намного полезней мякиша;
* Употребляя жирные продукты, бульоны или морепродукты, предпочтение лучше отдать ржаному кусочку;
* Картофель и мясные блюда лучше есть без хлеба;
* Вчерашняя буханка намного полезней свежеиспеченной;
* Употреблять хлебные изделия лучше в первой половине дня небольшими порциями.

Почти на каждой кухне присутствует хлебница, и вопросом, как правильно хранить мучные изделия, мало кто задавался. Однако есть некоторые моменты, которые нужно знать.

* Нельзя хранить в одной хлебнице ржаной и белый хлеб, потому что они имеют разную влажность.
* Лучше приобрести хлебницу с несколькими секциями или упаковать каждое изделие в целлофановый пакет с отверстиями.
* Хлебницу каждый день нужно чистить от крошек, а раз в неделю мыть и тщательно просушивать.
* Кусочек сахара или яблока поможет снизить влажность внутри хлебницы.
* В холодильнике хлеб лучше не хранить, потому что он быстрее черствеет при температуре от 0 до 2 градусов. Но, с другой стороны, хлебобулочные изделия отлично сохраняются в морозильной камере.
* Чтобы дольше сохранить корочку на хлебе, его хранят в бумажном пакете.

Что бы вы ни выбрали, не забывайте есть хлеб в умеренных количествах, в качестве части сбалансированного рациона питания, наряду с разнообразными питательными цельными продуктами.

Приятного аппетита!

ИСТОЧНИК: <https://zen.yandex.ru/media/recipe/5-samyh-poleznyh-vidov-hleba-dlia-zdorovia-5e71e1b170e1fb013646ac82>