ХЛЕБ-ВСЕМУ ГОЛОВА!

С древних времен хлеб занимает важнейшее место в питании жителей всех стран и континентов. По мнению историков, на свет этот продукт появился примерно пятнадцать тысяч лет тому назад. Первой из известных хлебных[культур было просо. Но уже в VII — X веках более широкое распространение получила рожь, или «жито», от слова «жить», ибо ржаной — житный хлеб стал главной пищей народов — землепашцев. Неурожай ржи, даже при изобилии других продуктов, в те времена считался величайшим бедствием.

Долгое время на столах бедного люда был только простой хлеб из перемолотой муки. И хотя в пекарнях при монастырях выпекались и хлеб с различными добавками (маком, медом, творогом), и калачи, коврижки, бублики, пироги, обычному человеку эти лакомства были недоступны. И только в 16 веке хлебопекарное дело стало разделяться на отдельные отрасли — каждая пекарня начала специализироваться на изготовлении каких-то одних изделий: появились хлебники, блинники, пирожники, калачники, пряничники.

Как издревле, так и в настоящее время хлеб продолжает оставаться важнейшим продуктом питания человека. В разных странах суточное потребление хлеба составляет от 150 до 500 г на душу населения.

В России традиционно хлеба едят много — в среднем до 330 г в сутки. А в периоды экономической нестабильности потребление хлеба неизбежно возрастает, так как хлеб относится к наиболее дешевым продуктам питания.

Где же польза?

Чем же этот пищевой продукт так ценен? Дело в том, что в нем содержатся важнейшие пищевые вещества, необходимые человеку. За счет потребления хлеба мы почти наполовину удовлетворяем свою потребность в углеводах, на треть — в белках, более чем наполовину — в витаминах группы В (тиамине, рибофлавине и никотинамиде), солях фосфора и железа. Ну а ржаной хлеб еще и является ценнейшим источником пищевой клетчатки: 100 г такого хлеба удовлетворяет потребность человека в ней на 30 %!

В каждой стране существует свой, любимый рецепт хлеба. Но в основе любого вида хлеба лежат одни и те же компоненты – мука и вода. В качестве разрыхлителей могут использоваться дрожжи или химические вещества, такие как двууглекислая сода, двууглекислый аммоний, винная кислота и т.д. Кстати, о дрожжах. В последнее время все большую популярность стал приобретать так называемый бездрожжевой хлеб. Для

его приготовления в качестве разрыхлителя может использовать либо химический компонент, либо специальным образом подготовленная закваска. При этом во втором случае, называя хлеб бездрожжевым, производители лукавят – ведь чтобы закваска выполняла свою функцию, в ней в обязательном порядке должны содержаться те же самые дрожжевые клетки.

Но стоит ли бояться дрожжей в хлебе? Ведь выполнив свою функцию – разрыхление теста, под действием высоких температур при выпекании они просто напросто погибают! И врачи, и производители здесь едины – готовый хлеб живых дрожжей не содержит, и поэтому абсолютно безопасен!

Белый или черный?

В течение многих веков в нашей стране белый, или пшеничный хлеб считался дороже, вкуснее и «элитнее», чем черный – ржаной. Так сложилось исторически, ведь на Руси, особенно в северных районах, рожь выращивать было проще, чем пшеницу. Поэтому ржаной хлеб употребляли крестьяне, а пшеничный, требующий особых забот – «бояре». Однако сейчас отношение к белому хлебу изменилось, и на него ополчились и врачи, и сторонники правильного питания. Причиной этого стала его высокая калорийность (230-250 ккал на 100 г продукта) и более низкое, по сравнению с хлебом ржаным, содержание полезных пищевых волокон. Поэтому, по мнению диетологов, для большинства здоровых людей предпочтительнее ржаной хлеб из муки грубого помола.

Однако темный хлеб вреден людям с хроническим гастритом, язвенной болезнью и заболеваниями кишечника. Таким пациентам врачи рекомендуют употреблять хлеб пшеничный, причем не свежий, а предварительно подсушенный.

«Хлеба к обеду в меру бери…»

По мнению диетологов, хлеб должен присутствовать в рационе ежедневно. Но в небольшом количестве. Для человека, занимающегося физическим трудом или ведущего активный образ жизни, суточная норма потребления хлеба составляет 300–350 г. Людям умственного труда следует съедать не более 150 г в день.

Таким образом, как в древнейшие времена, так и по сию пору хлеб продолжает оставаться важнейшим продуктом в нашем рационе. Однако, как и во всем прочем, в его употреблении нужно соблюдать здоровую меру.

Материал подготовлен ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».