

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХЛЕБ.

Марченкова Ирина Анатольевна
Мценский филиал ОГУ имени И.С. Тургенева
Marchekova@yandex.ru

Аннотация

С хлебом – всегда счастье, хлеб гениальное изобретение человечества, хлеб с добавлением ржаной муки – серый хлеб, усваивается медленнее, и содержит больше полезных веществ, чем белый хлеб, самый полезный хлеб – это хлеб с отрубями, отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают наш организм клетчаткой, ценными белками и витаминами, полезен также бездрожжевой хлеб на хмелевой закваске, хлеб – это единственный продукт, который нам никогда не надоедает, мы едим его каждый день, в любое время, и вовсе не хотим от него отказываться, наши предки не просто так называли хлеб «святым» и «божьим даром», и сложили о нём множество прекрасных песен и замечательных пословиц – они ценили и уважали хлеб, потому что хлеб – это сама жизнь.

Сегодня точную дату появления хлеба в рационе человека не может назвать никто, однако большинство учёных считают, что первый хлеб получился у людей случайно, более 15 000 лет назад. Однажды в поисках пропитания люди обратили внимание на зёрна злаков. Сначала они собирали их и ели, потом заметили, что зерно, случайно упавшее в землю, прорастает, и зёрен получается гораздо больше. Так люди начали выращивать злаковые культуры и употреблять их в пищу.

Постепенно люди научились измельчать зерно, готовить каши, зерновые болтушки и похлёбки, а потом лепёшки и хлеб. По мнению археологов, печёный хлеб появился около 7000 лет назад, когда часть злаковой болтушки случайно вылилась на камни очага и испеклась.

С тех пор прошли ещё тысячи лет, и сегодня выпечка хлеба – это настоящее искусство. Об истории хлеба можно написать не одну книгу, а сортов хлеба в мире стало столько, что легко заблудиться в их изобилии. Ведь только в России их несколько сотен, и всё время появляются новые: русские всегда считали хлеб своей главной пищей, и не просто пищей, а символом достатка и благополучия. Чего стоит только один русский обычай – приветствовать хлебом-солью дорогих и почётных гостей, уважаемых людей, новосёлов и молодожёнов. С хлебом – всегда счастье. [5, с. 5-9].

Однако в последние годы стали много писать и говорить о том, что хлеб не так уж полезен, и даже советовать исключить хлеб из своего питания.

С древнейших времен выпечка хлеба на Руси считалась делом ответственным и почетным. В XI столетии на Руси выпекали кислый (сброженный) из ржаной муки хлеб. Производство ржаного хлеба было большим искусством, оно основывалось на применении специальных

заквасок или квасов, секрет приготовления которых держался в строжайшей тайне и передавался из поколения в поколение

Зерно пшеницы – уникальный по своему составу продукт, собравший в себе почти всю таблицу Менделеева. В нём множество витаминов: А, Е, F, витамины группы В и другие; большое количество минералов: медь, селен, магний, кобальт, цинк, хлор, натрий, кремний, марганец, калий, йод – перечислять пришлось бы долго.

Однако все эти полезные и необходимые человеку вещества содержатся только в оболочке зерна и его зародыше. К сожалению, в процессе современной обработки зерна именно эта, самая ценная его часть попадает в отходы, а остаётся в основном крахмал и калории, из которых и состоит белая мука высшего сорта, считающаяся элитной.

Из этой муки выпекают мягкий и пышный белый хлеб, а также булки и другие вкусные изделия, которые так красиво выглядят на нашем столе. От всех содержащихся в необработанном зерне витаминов и минералов в такой муке остаётся едва ли 30%, да и они становятся практически неактивными через две недели. В результате в нашем рационе начинают преобладать пустые калории и крахмал, не обладающие никакой жизненной силой, однако способствующие накоплению в организме лишних жиров. [2, с. 15].

Большинство медиков и диетологов считают, что очень многие заболевания возникают и развиваются именно благодаря употреблению белого хлеба из муки высших сортов. Если учесть, какими стали сегодня остальные продукты питания, а также то, что мы всё привыкли, есть с хлебом, то становится вполне понятным, на чём основано мнение о вреде употребления хлеба. У людей, постоянно употребляющих в пищу, белый хлеб и изделия из муки высшего сорта, гораздо чаще развиваются и обостряются сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, эндокринные и онкологические заболевания. В одной из развитых стран не так давно было проведено исследование, в котором приняли участие более 60 000 женщин среднего возраста. Результаты исследования показали, что у женщин, в рационе которых преобладал белый хлеб и продукты из муки высшего сорта, сахарный диабет развивался почти в три раза чаще, чем у тех, которые включали в своё питание продукты, богатые клетчаткой, и содержащие мало легкоусвояемых углеводов.

Было замечено, что на развитие заболевания никак не повлиял фактор наследственности, двигательной активности и массы тела – всё зависело только от рациона питания. [4, с. 93].

К счастью, сортов хлеба сегодня, как уже отмечено выше, очень много, поэтому нам есть из чего выбирать. Главное – научиться выбирать хлеб правильно. Хлеб с добавлением ржаной муки – серый хлеб, усваивается медленнее, и содержит больше полезных веществ, чем белый хлеб. Поэтому он и не оказывает такого вредного влияния на наше здоровье.

Однако самый полезный хлеб – это хлеб с отрубями. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают наш организм клетчаткой, ценными белками и

витаминами. Люди, предпочитающие хлеб с отрубями, гораздо реже страдают желудочно-кишечными заболеваниями, лишним весом и атеросклерозом, так как в этом хлебе содержится много никотиновой кислоты, необходимой организму для профилактики данных заболеваний.

Отруби содержат полезные пищевые волокна, витамины и минералы, и поэтому диетологи часто назначают их в качестве дополнения к лечебному питанию больным гипертонией, атеросклерозом, диабетом, а также при желчнокаменной болезни, запорах и ожирении. Отруби добавляют в каши, мясные и рыбные блюда, супы, а также готовят отвар отрубей – ценный витаминный напиток. Можно употреблять отруби и в натуральном виде, предварительно прожарив их в духовке и запаривая кипятком.

Очень полезен также бездрожжевой хлеб на хмелевой закваске. Он обладает лёгким снотворным, а также противовоспалительным, желчегонным и отхаркивающим действием, способствует повышению аппетита и нормализации менструального цикла у женщин. Как выбрать хлеб вкусный и свежий хлеб. [1, с. 155].

Конечно, сначала нужно обратить внимание на его внешний вид, цвет и форму. Хлеб должен быть ровным, без трещин, нормального цвета: например, ржаной хлеб должен быть ровного тёмно-коричневого цвета, а белые булочки – золотистого; форма хлеба должна быть правильной, а сам хлеб не должен включать посторонних нежелательных образований, таких, как чёрный нагар, содержащий канцерогенные вещества.

На этикетке обязательно должен быть указан срок реализации и информация о производителе. Старайтесь покупать хлеб и хлебобулочные изделия известных производителей, имеющих хорошую репутацию на рынке. В этом случае можно быть уверенным, что не только состав продукта, но и весь производственный процесс, и персонал предприятия тщательно проверяется и контролируется.

Запомните, чем могут быть вызваны дефекты хлеба. Если вы один раз купили некачественный продукт, старайтесь больше не покупать хлеб этого производителя. Так, посторонний привкус и запах хлеба может быть вызван как примесями, так и несоблюдением правил хранения продуктов: муки, дрожжей и жиров. Если у хлеба бледная корка, а мякиш липнет и заминается, то, скорее всего, для выпечки использовалась мука, не обладающая необходимыми хлебопекарными свойствами. [1, с. 199].

Научившись выбирать хлеб, нужно научиться правильно его есть. То, что корочка полезнее мякиша, многие из нас чувствуют интуитивно – ведь мы все любим корочку, румяную и хрустящую. Однако главное – совместимость хлеба с другими продуктами питания. Если есть хлеб беспорядочно, как попало, то даже у здорового человека возникнут проблемы с пищеварением.

Старайтесь, по крайней мере, соблюдать простое правило: не есть белый хлеб с жирными продуктами. Сало, жирную рыбу, наваристый бульон лучше есть с чёрным хлебом, а мясо и картофель прекрасно могут обойтись

вообще без хлеба. Зато овощи, абсолютно любые, можно есть как с чёрным, так и с белым хлебом.

Никогда не ешьте хлеб, если заметили, что на нём появилась плесень. Многие хозяйки считают, что, если срезать заплесневевший кусок, оставшийся хлеб можно есть без опасений. Это не так: ведь плесень – это грибы, и их нити способны прорасти сквозь хлеб, так что это незаметно для глаза, а споры плесневых грибов, попав в организм, могут вызвать не только пищевое отравление, но также сложные заболевания крови и органов дыхания, от которых потом трудно избавиться. Так что не стоит экономить на здоровье – своём и близких. В заключение можно вспомнить, что хлеб – это единственный продукт, который нам никогда не надоедает. Мы едим его каждый день, в любое время, и вовсе не хотим от него отказываться. Наши предки не просто так называли хлеб «святым» и «божьим даром», и сложили о нём множество прекрасных песен и замечательных пословиц – они ценили и уважали хлеб, потому что хлеб – это сама жизнь. [7, с. 366].

Хлеб содержит в себе практически все питательные вещества, необходимые человеку. В хлебе есть белки, углеводы, витамины группы В, минеральные соединения, например жизненно важные для организма соли кальция, железа, фосфора. И что еще важно, хлеб обладает одним редким свойством — он никогда не приедается и не надоедает людям. Хлеб — практически единственный продукт, который не теряет своей привлекательности, сохраняет способность оставаться полезным, даже если он не используется в пищу сразу. Если хлеб зачерствеет, он все равно пригоден для употребления. [7, с. 366].

Разумным можно признать только совет отказаться от белого хлеба, а все остальные его виды – это полезные и необходимые в нашем питании продукты, сохраняющие и поддерживающие наше здоровье и красоту.

Список использованных источников

1. Пащенко, Л.П. Биотехнические основы производства хлебобулочных изделий [Текст]: учебник / Л.П. Пащенко. - М.: КолосС, 2011. – 368 с.
2. Васюкова, А.Т. Современные технологии хлебопечения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Васюкова А.Т.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2010.— 224 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/4435>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Васюкова, А.Т. Современные технологии хлебопечения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Васюкова А.Т., Пучкова В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2011.—258с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5263>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Романов, А.С. Экспертиза хлеба и хлебобулочных изделий [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Романов А.С., Давыденко Н.И., Шатнюк Л.Н., Матвеева И.В., Позняковский В.М. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/4165>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

5. Цыганова, Т.Б. Технология хлебопекарного производства [Текст]: учебник для нач. проф. образования / Т.Б. Цыганова. - М.: Профобриздат, 2011. – 432 с.

6. Андреев А.Н. Производство сдобных хлебобулочных изделий [Текст]: учеб. пособие / А.Н. Андреева. – СПб.: ГИОРД, 2013. – 480 с.

7. Ауэрман Л.Я. Технология хлебопекарного производства [Текст]: учебник / Л.Я. Ауэрман. – 9-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Профессия, 2011. – 416 с