

Здоровье.LV

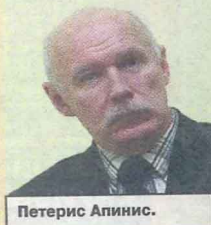
# Хлеб да каша

## ПИЩА НАША!

В питании современного человека катастрофически не хватает клетчатки и пищевых волокон. Естественным выходом из сложившейся ситуации может служить простое употребление в пищу хлеба из цельнозерновой муки и продуктов из цельных злаков.

Латвийское общество врачей и министерство здравоохранения 22 марта собрали специалистов на дискуссию, посвященную хлебу и злаковым продуктам вообще.

**Президент Латвийского общества врачей Петерис Апинис и представитель Государственного института селекции злаковых растений в Стенде Солвейга Малеца:**



Петерис Апинис.

— Хотим сразу сказать, что в здоровом питании злаковых продуктов должно быть минимум 40 процентов всего употребляемого в пищу.

Со злаками (это рожь, пшеница, рис, овес, просо, ячмень и так далее) наш организм получает углеводы, белки, ряд витаминов группы В и волокнистые вещества. Но ценны зерновые продукты, в которых смолото все зерно целиком. Именно поэтому белый хлеб советуем чаще за-

менять хлебом из муки грубого помола.

Дело в том, что хлеб, выпеченный из муки тонкого помола — любимые многими белые булочки и аппетитные печенье на самом деле достаточно бедны в смысле их питательной ценности. Все дело в том, что эти продукты получены путем рафинирования и очистки зерна. Как, кстати, очищенный полированный рис и манная крупа.

В процессе очистки от зерна отделяются

оболочки и внешняя часть ядрышек зерен. В результате зерновые продукты становятся условно белыми, долго хранятся, обладают особой вкусовой привлекательностью. Но при этом в них заметно снижается количество характерных для цельного зерна биологически важных составляющих: балластных веществ, витаминов, минеральных веществ, белка, полезных жиров.

В очищенной пшеничной муке тонкого помола полезных веществ остается не так много, зато щедрой рукой добавляются сахар и различные жиры. Белый хлеб быстро расщепляется в организме в глюкозу, которая всасывается в кровь, повышая уровень инсулина — а следовательно, и аппетит. Белый хлеб чаще всего превращается в лишние жировые отложения на животе, бедрах и прочих местах тела.



Андис Бреманис.

**Президент Латвийской ассоциации врачей-диетологов Андис Бреманис:**

— Люди, потребляющие больше пищевой клетчатки, почти на треть меньше подвержены развитию болезней сердца в сравнении с теми, кто потребляет мало клетчатки. Одна и более порций цельнозернового завтрака (лучше каши), съедаемые ежедневно, снижают риск инсульта почти на четверть (23%).

Как врач-диетолог могу сказать, что пищевая промышленность в последнее время начала производство изделий и для любителей здоровой пищи. Например, есть много злаковых изделий, которые действительно можно назвать полезными. Появляются хлопья из разного зерна; когда-то мы знали только та-



ким образом обработанный овес, а теперь есть и ржаные, и гречишные, и комбинированные из разного зерна хлопья. Где-то можно купить пшеничную муку второго сорта, пророщенное зерно и отруби.

Хлебопекарни предлагают самые разнообразные полезные булочки: с зернами, отрубями, семечками. Впрочем, тут надо сказать, что не всякий хлеб, в состав которого добавлены, например, отруби, сразу надо называть особо полезным. Если посмотреть, что написано на этикетке, можно сделать вывод, что чаще всего в составе хлеба есть мука высшего сорта и все прочие «прелести», характерные для белого хлеба.

В качестве особой новинки следует отметить изготовленные в Латвии рисовые и пшеничные крекеры, или галеты. Используя современные технологии, из коричневого риса и целых пшеничных зерен без добавления жиров и сахара получают хрустящие, воздушные галеты, которые сохраняют все характерное для зерна (и балластные вещества, и витамины, и минеральные вещества). Этот продукт можно есть и как своеобразный ломтик хлеба, который можно дополнить чем угодно, что мы кладем на обычный бутерброд, и как печенье, которое можно намазать вареньем или медом.

**Черный хлеб и вообще нерафинированные зерновые культуры делают людей здоровыми. А еще умными.**

**Главный гастроэнтеролог Латвии профессор Анатолий Даниеланс:**

— Я всегда говорю, что все продукты, данные нам природой, нужны и полезны. Иное дело — в каком количестве что употребить.

Хлебушек продукт, конечно, великолепный. Особенно черный, грубого помола.

Рекомендую обратить внимание на хлеб с отрубями: в таком продукте повышенное содержание белка, клетчатки и витаминов. Особенно ценен на наличие витамина РР (никотиновой кислоты), необходимого для профилактики атеросклероза и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Большая часть витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е и РР), содержащихся в хлебе, сосредоточены в зародыше и оболочке зерен. Клетчатка, которую еще называют балластными веществами, или пищевыми волокнами, чрезвычайно важна для поддержания правильной микрофлоры нашего кишечника.

Если кто не знает, в кишечнике человека постоянно обитают колонии разных бактерий — общим весом до двух килограммов. Те бактерии, которые нужны эпителиальным клеткам, благодаря которым происходит всасывание питательных веществ, питаются как раз клет-

чаткой (зерновые!). Около 60 процентов энергии эпителиальные клетки получают именно от этих бактерий... Вывод: черный хлеб и вообще нерафинированные зерновые культуры делают людей здоровыми. А еще умными.

Впрочем, можно иногда и кусочек белого хлеба съесть, и булочку... Главное — соблюдать меру. Но при этом важно помнить: ржаной хлеб с суховатками, отрубями, семечками и хрустящие хлебцы — кладезь редких витаминов и отличное дополнение к здоровому обеду.

Помните только, что хлеб и зерновые продукты вообще нельзя есть тем, кто болен целиакией!

## Любопытные факты

● В мире съедают более 9 000 000 буханок хлеба каждый день. Этого достаточно, чтобы сделать 90 миллионов бутербродов.

● Самый большой в мире хлеб был испечен в Акапулько. Буханка длиной 9200 метров была испечена в январе 1996 года.

● В цюрихском музее выставлен хлеб, возраст которого — 6000 лет.

● Около 50 процентов всего хлеба идет на бутерброды. Самый популярный в Англии бутерброд — с сыром, а в Америке — с ветчиной.

● Сандвичи назвали в честь графа Санд-

вича — известного картежника. Именно он придумал класть мясо между двумя кусками хлеба, чтобы не испачкать руки за игрой.

● В хлебе есть все необходимые для питания человека вещества: белки, крахмалы, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

● Лавры приготовления самой быстрой булочки принадлежат пекарям из Wheat Montana Farms and Bakery, рекорд которых был занесен в Книгу рекордов Гиннеса в 1995 году. Они скали пшеницу в поле, смолотли ее в муку, а потом

замесили, сформировали буханку и испекли ее за восемь минут 13 секунд.

● Скандинавская легенда гласит, что если молодой человек и девушка откусат от одной буханки, они обязательно влюбятся друг в друга.

● Самый древний хлеб, который нашли ученые на Земле, оказался в гробнице египетского фараона Рамсеса III, жившего за тысячу двести лет до начала нашей эры. В ту пору даже для властителя негли его из растертых ручными жерновами зерен в виде грубых пресных лепешек.