Покупаем хлеб правильно

Ежедневно мы покупаем хлебобулочные изделия. В России хлеб традиционно считается основным продуктом питания и потребляется круглый год.

Хлеб содержит многие вещества, необходимые организму. За счет потребления хлеба человек почти наполовину удовлетворяет потребность организма в углеводах, на треть – в белках растительного происхождения, а хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью удовлетворяет потребность в пищевых волокнах и витаминах группы В.

Пищевая ценность хлеба определяется его калорийностью, усвояемостью и содержанием витаминов, минеральных веществ и аминокислот. Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке. Зерно пшеницы и ржи, а значит и мука, лишены витаминов A, C и D. Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов.

Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.

Качество хлеба также зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но также его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.

Хлеб, как правило, не служит средой для развития и размножения микроорганизмов, способных вызывать пищевые отравления. Вместе с тем существуют несколько форм микробиологической порчи хлеба: плесневение, картофельная болезнь, поражение пигментообразующими бактериям.

Покупая хлебобулочные изделия обратите внимание на правила выбора хлеба:

* покупайте хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции;
* внимательно читайте этикетку на упаковке - обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции;
* отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённых витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;
* не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
* не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

**Желаем Вам покупки вкусного и полезного хлеба!**