

## Консультация для родителей «Полезьа хлеба»

Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Козулина И.А.



Рацион здорового человека сложно представить без хлеба. Этот ценный продукт содержит полный комплекс питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности организма. Поэтому люди могут достаточно долго жить на хлебе и воде без существенного ущерба для здоровья.

Хлеб является важным источником ценного растительного белка и незаменимых аминокислот (лизин, метионин). При этом он содержит минимальное количество жиров (0,6-2,9%). Благодаря высокому содержанию растительной клетчатки этот продукт способствует пищеварению и очищает организм от шлаков. Особая ценность хлеба связана с присутствием витаминов РР и В, которые стимулируют обмен веществ, нормализуют обмен углеводов, улучшают работу нервной системы, ускоряют детский рост. Дефицит этих компонентов у взрослого человека замедляет процесс образования энергетических ресурсов, снижает интенсивность тканевого дыхания.

Хлеб богат полезными минеральными веществами и микроэлементами (калием, кальцием, магнием, натрием, фосфором, железом). В нем много триптофана, который стимулирует выработку серотонина, известного как «гормон хорошего настроения». Пожалуй, это единственный продукт питания, который даже в черством виде не теряет своих ценных свойств.

### 1. Хлеб из отрубей.

Отруби не добавляют хлебу энергетической ценности, поскольку выводятся из организма без переваривания. При этом они обеспечивают чувство

сытости и выполняют функции своеобразного ”очистителя” желудочно-кишечного тракта.

## 2. Ржаной хлеб.

Это самый ценный вид выпечки. Для его приготовления используется ржаная мука самого грубого помола, в которой максимально сохранены питательные качества ржи. Чем грубее ржаной хлеб, тем он полезнее. Этот продукт улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, способствует очищению организма от токсинов, нормализует вес. Ржаной хлеб менее калориен, так как содержит больше пищевых волокон и меньше крахмала.

## 3. Черный хлеб.

Этот хлеб является эффективным средством от малокровия. По сравнению с выпечкой из пшеничной муки он содержит вдвое больше калия, втрое больше магния и на 30% больше железа. Употребление хлебных изделий из темной муки снижает вероятность развития ишемической болезни сердца и других сердечнососудистых заболеваний.

4. **Бездрожжевой хлеб.** Для приготовления этого продукта используется проращенное зерно на основе зерновой закваски. По сравнению с другими видами выпечки он содержит намного меньше сахара и жиров, поэтому может употребляться при сгонке веса. Бездрожжевой хлеб особенно полезен, если он приготовлен без сахара. Хлеб превосходно сочетается с супами и овощными блюдами, молочными и кисломолочными продуктами. Употребление хлеба в сочетании с мясом вредит пищеварительному процессу, поскольку приводит к выделению высококислотного сока и приостановке процесса переваривания крахмалов.