

Древние египтяне овладели искусством разрыхлять тесто с помощью брожения, которое вызывается мельчайшими организмами – дрожжевыми грибами и молочнокислыми бактериями, о существовании которых они и не подозревали. Так, 5-6 тысяч лет назад в Древнем Египте было положено начало развитию хлебопекарного производства.

Хлебопекам Древней Греции мы обязаны, как считают ученые, происхождением слова «хлеб». Греческие мастера применяли для производства этого продукта горшки специальной формы – клибанос. От этого названия древними готами было образовано слово «хлайфс», которое затем перешло в язык древних германцев, славян и многих других народов. В старонемецком языке существует слово «хлайб», которое похоже на наше «хлеб», украинское «хлеб» и эстонское «лейб».

На Руси выпекали кислый, то есть сброженный, хлеб из ржаной муки. 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. Кроме ржаного хлеба в монастырских пекарнях на Руси выпекали просфоры и хлеб из пшеничной муки, сайки, калачи и другие хлебные изделия. В летописях X–XII вв. упоминаются «хлебы чистое зело», «хлебы с медом, маком, творогом», ковриги, разнообразные пироги со всевозможной начинкой, являющиеся непременной частью праздничного стола.

Обычный 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. Хлеб обладает одним редким свойством – он никогда не приедается. Это 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.

Сегодня хлебом мы почти наполовину удовлетворяем потребность нашего организма в углеводах, на треть – в белках, более чем на половину – в витаминах группы В, солях фосфора и железа. Хлеб на 30% покрывает нашу потребность в калориях.

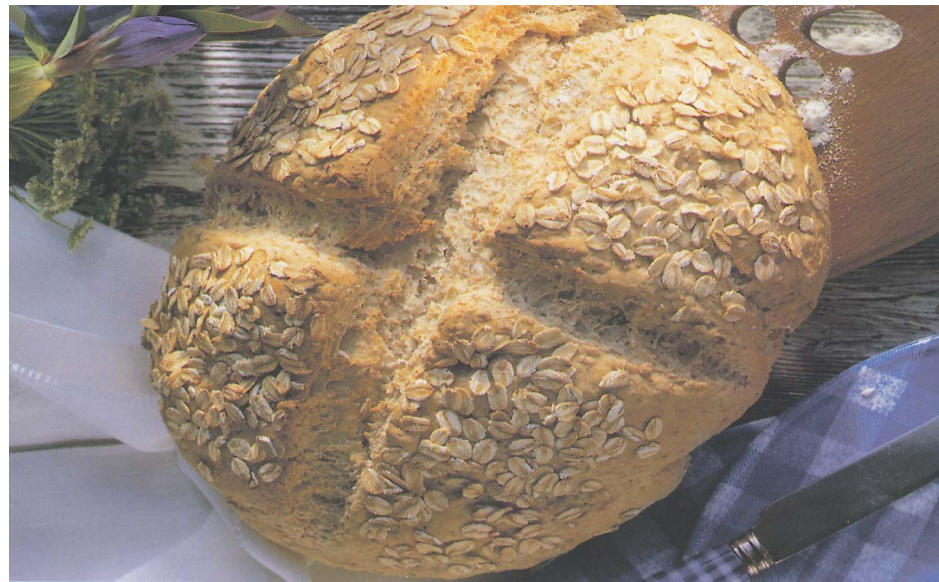
Некоторые ученые считают, что 100 лет назад человек в среднем потреблял 1 кг хлеба в сутки, сегодня мы потребляем только 300–400 г, и в будущем эта цифра будет снижаться, так как расширится ассортимент продуктов. Однако при употреблении и такого количества хлеба в организм человека поступает больше углеводов, чем требуется по нормам, разработанным специалистами в области науки о питании. Особенно это относится к людям, занятым умственным трудом. Поэтому одной из основных задач, стоящих перед хлебопекарной промышленностью, следует признать повышение пищевой ценности хлебных изделий. В обычном хлебе на одну часть белка приходится 6–7 частей углеводов, а ученые рекомендуют довести это отношение до 1:4 или 1:5.

Эффективным средством повышения содержания белка в хлебе служит введение в его состав молочных продуктов, которые не только увеличивают его пищевую ценность, но и улучшают качество, особенно вкус и аромат. В настоящее время более 70% хлеба, вырабатываемого хлебопекарной промышленностью, поступает к потребителю с добавлением ценного молочного продукта – сыворок.

Нормы для взрослого человека, не занятого физическим трудом, – примерно 300–350 г хлеба в день, однако это количество может меняться в зависимости от возраста, вида деятельности человека, массы тела, индивидуальных особенностей организма, количества и состава других продуктов, входящих в рацион питания. Для людей, занимающихся спортом, физическим трудом и другими нагрузками, норма потребления хлеба выше.

Специалисты рекомендуют составлять свой хлебный рацион с учетом необходимости потребления как ржаного, так и пшеничного хлеба. Что касается того, какой именно хлеб потреблять, то это главным образом дело вкуса, для здорового чело-

Ученые полагают, что впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. В поисках пищи наши предки обратили внимание на злаковые растения – пшеницу и рожь. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба. Ее в наше время еще употребляют в виде хлебной похлебки в некоторых странах Африки и Азии.



О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной
ассоциации
диетологов России



ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА

**Изменяется жизнь,
переоцениваются
ценности,
а хлеб-батюшка,
хлеб-кормилец
остается самой
большой ценностью**

века нет ограничения в выборе хлебных изделий.

Например, хлеб ржаной содержит: воды – чуть больше 40%, растительных белков – 5–7%, жиров – около 1%, углеводов – около 50%, грубых растительных волокон – около 1%. Ржаной черный хлеб считается более полезным, чем белый, так как в нем богаче представлена растительная аминокислота лизин (растительный белок). Также в ржаном хлебе есть фитиновая органическая кислота.

Ассортимент хлебных отделов заметно изменился за последние годы. На полках магазинов можно найти отрубной и зерновой хлеб. Хлебопеки прошлых веков избавляли хлеб от «балластных веществ». А теперь зерновую оболочку и отруби из нее старательно сохраняют и даже добавляют в хлеб специально. Большая часть содержащихся в хлебе витаминов (В₁, В₂, Е и РР) сосредоточены главным образом в зародыше и оболочке зерен. Теперь группа этих веществ уважительно именуется «пищевыми волокнами» – единственной пищей полезной микрофлоры кишечника. Это природные адсорбенты, выводящие из организма вредные и ненужные вещества.

В современном хлебном отделе разбегаются глаза – помимо привычных белого и черного, предлагаются хлеб зерновой, с изюмом, семечками, сухофруктами, йодом, луком, травами, морской капустой. Добавки эти не только для красоты и аромата – у каждого такого хлеба свое лечебное назначение. Зерновой и отрубной хлеб очень полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и ожире-



нии, добавление йода рекомендуется при болезнях щитовидной железы, хлеб с железом – при анемии.

Полезен далеко не всякий хлеб. Диетологи совершенно справедливо рекомендуют исключить из рациона белый хлеб: в очищенной пшеничной муке тонкого помола полезных веществ практически не остается, зато добавляются сахар и различные жиры. Белый хлеб быстро расщепляется в организме до глюкозы, которая всасывается в кровь, повышая уровень инсулина, а следовательно, и аппетит.

На чем остановить внимание? В первую очередь – это зерновой хлеб и хлеб со злаками. В его составе калий, магний, фосфор, железо, витамины Е, В₁ и В₂. Три ломтика обеспечат больше половины суточной потребности организма в этих полезных веществах и пищевых волокнах. Отличительный признак хлеба из цельнозерновой муки – бугристая рыжеватая корочка.

Хлеб с отрубями, пожалуй, самый известный вид «полезного» хлеба. Отруби поглощают вредные вещества, попадающие с пищей в организм, впитывают аллергены и повышают иммунитет. В отрубном хлебе повышенное содержание белка, клетчатки и витаминов. Особенно ценен он наличием витамина РР (никотиновой кислоты), необходимого для профилактики атеросклероза и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Как нужно правильно выбирать хлеб?

Следует обратить внимание на его внешний вид, цвет и форму. Хлеб должен быть ровным, без трещин, нормального цвета. Например, качественный ржаной хлеб бывает темно-коричневого цвета, а белые булочки – золотистого, форма хлеба правильная, а сам хлеб не должен включать посторонних нежелательных образований, таких как черный нагар.

На этикетке указывают срок реализации и информацию о производителе. Старайтесь покупать хлеб известных производителей, имеющих хорошую репутацию на рынке.

Посторонний привкус и запах хлеба может быть вызван как примесями, так и несоблюдением правил хранения продуктов: муки, дрожжей и жиров. Если у хлеба бледная корочка, а мякиш липнет и заминается, то, скорее всего, для выпечки использовалась мука, не обладающая необходимыми хлебопекарными свойствами.

С чем же лучше всего есть хлеб?

Самый полезный продукт, дополняющий вкус хлеба, – это оливковое масло первого отжима. Хорошо обмакнуть в него кусочек цельнозернового хлеба. Можно нанести тонкий слой сливочного масла, которое диетологи советуют даже при ожирении и большим атеросклерозом, правда, не больше 5–10 г в день.

Отличное дополнение к хлебу – это красная рыба и помидор, а также сыр, но жирность его не должна превышать 25%.

А вот бутерброд с колбасой не принесет вам пользы, в ней слишком мало полезного белка и слишком много вредного жира. Лучше будет заменить колбасу на кусочек нежирного мяса.

Хорошо есть хлеб с супами, потому что в полезности супа вы еще добавляете и клетчатку, которая содержится в хлебе. Кроме того, человек быстрее насыщается и съедает меньшую порцию.

Хлеб – это продукт кратковременного хранения. Отсчет срока хранения начинается с момента его выпечки. Хлебопекарное изделие из ржаной или ржано-пшеничной муки должно быть реализовано в течение 36 часов, из пшеничной – в течение 24 часов, булочки массой менее 200 г – в течение 16 часов. Все потребительские и вкусовые качества хлеба наилучшим образом сохраняются при температуре 20–25° и влажности воздуха 75%. В быту его лучше всего хранить в хлебницах. Но лучше всего научиться печь хлеб дома самим.