Различные виды хлеба. Их польза и вред

Нас с детства учили, что «Хлеб всему голова» и что «Хлеба ни куска – и в горле тоска». Многие привыкли думать, что хлеб – это полезная и правильная пища, подходящая для ежедневного употребления. Если иметь в виду цельнозерновой хлеб, не подвергшийся сильной термической обработке и сохранивший все свои витамины и минералы, то это действительно так. К сожалению, в наши дни очень трудно найти здоровый хлеб. Всё чаще полезный хлеб заменяется продуктами из очищенной муки первого сорта, в которых содержится большое количество сахара, соли и других вредных добавок. Какой бывает хлеб? Какой хлеб наиболее полезен? Давайте разбираться!

*Пшеничный хлеб*

Пшеничный, а попросту говоря, белый хлеб обычно изготавливается из муки высшего сорта. При изготовлении такой муки, зерна теряют все полезные вещества, витамины, минералы и клетчатку. Такой хлеб крайне неполезен. Не стоит употреблять его часто, а тем более регулярно. Он высококалориен и содержит много крахмала.

Пшеничный хлеб из муки второго и третьего сорта считается куда более полезным. Мука этих сортов не подвергается такой сильной обработки, как первосортная мука. Такой хлеб богат кальцием и магнием, он отлично подходит для людей, имеющих проблемы с желудком. Такой хлеб трудно найти в супермаркете, поэтому лучше делать его самим.

*Ржаной хлеб*

Ржаной хлеб содержит в себе огромное количество витаминов, минералов и клетчатки. Хлеб очень полезен. Его калорийность сравнительно невысокая. Такой хлеб ускоряет метаболизм. Он отлично подойдет тем, кто хочет похудеть.

К сожалению, и у этого супер-полезного хлеба есть минус. Он тяжело переваривается и может вызвать проблемы с ЖКТ.

Часто можно встретить ржаной хлеб с различными добавками: орехи, мед, яблоки, а иногда даже изюм и курагу. Таких добавок не стоит бояться. Они немного изменят вкус хлеба, сделают его необычным и принесут пользу Вашему организму.

*Ржано-пшеничный хлеб*

Такой хлеб очень часто можно встретить на прилавках магазинов. Он делается из смеси ржаной и пшеничной муки. Чем больше в таком хлебе сдержится пшеничной муки, тем более он полезен. При выборе ржано-пшеничного хлеба нужно внимательно читать состав. Если на первой позиции в составе стоит ржаная мука, то его нужно брать.

*Цельнозерновой хлеб*

Что за зверь этот «цельнозерновой хлеб»? Почему он считается одним из самых полезных сортов хлеба? Всё дело в том, что такой хлеб готовят из цельного зерна, которое не было подвергнуто очистке, а значит, сохранило всю пользу. Такой нерафинированный хлеб богат клетчаткой, витаминами A, B и D. Он подходит худеющим, а также людям с сахарным диабетом. Также хлеб оказывает благотворное влияние на людей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями.

*Кукурузный хлеб*

Кукурузный хлеб готовят из кукурузной муки. Такой хлеб обладает небольшой калорийностью из-за невысокого содержания крахмала. Он очень полезен всем людям. К его употреблению нет противопоказаний, разве что не стоит употреблять его в чрезмерно большом количестве.

*Нутовый хлеб*

Такой хлеб готовят из нутовой муки. Нут- это «турецкий горох», растение из семейства бобовых, которое содержит в себе массу питательных веществ и белка. Ведущие диетологи мира советуют употреблять бобовые ежедневно. Если эту рекомендацию соблюдать не получается, на помощь придет нутовый хлеб, который сохранил в себе всю пользу бобовых, но на вкус очень далек от них.